AGOSTO 2020

Seleções

READER'S DIGEST

REPORTAGEM ESPECIAL

Bombeiros que caem do céu

PÁGINA 110

Seguindo a trilha do pai

PÁGINA 48

DRAMA DA VIDA REAL

Salto de fé

PÁGINA 70

Como o humor pode impulsionar a inteligência

PÁGINA 38

Estônia: terra de saunas e startups

PÁGINA 102

Esclerose múltipla: o jogo mudou

PÁGINA 62

ISSN 1516-7038
Agosto 2020 • R$ 14,90
selecoes.com.br

O SMARTHPHONE QUE TE CONECTA A SUA FAMÍLIA

OBASMART 3
Smartphone para 3ª idade

+ FUNÇÕES
+ MEMÓRIA

+PELÍCULA PARA A TELA

+CAPINHA DE PROTEÇÃO

+FONE DE OUVIDO

LETRAS GRANDES

MENU SIMPLES

FUNÇÃO EMERGÊNCIA

FRETE GRÁTIS

SATISFAÇÃO DA QUALIDADE
DE SEU PRODUTO OU SEU DINHEIRO DE VOLTA

LEITOR DE DIGITAIS
para não precisa mais decorar aquele tanto de senha!

de ~~1.079,90~~ por

6x 158,32 *sem juros*

ou **R$ 949,90** à vista

LIGUE AGORA

Estas ofertas são válidas enquanto durarem os estoques. Caso haja diferença de preço ou descrição do produto entre este anúncio e o do site, a condição válida e praticada será a do site. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação neste anúncio. Frete a cobrar. *A partir de 4x será cobrado juros, parcelas mínimas de R$ 50,00. Juros de 2,99% a.m. O prazo de troca é de 07 dias corridos após o recebimento de sua mercadoria. Ligue na nossa central de relacionamento e fale com a gente.

OBA BOX

TRAGA DE VOLTA A SENSAÇÃO ÚNICA DE ESCUTAR UM DISCO DE VINIL

OBAVINTAGE
Vitrola Multifunções

Resgate os bons tempos do vinil e cuide dos seus discos. Curta suas músicas no formato que quiser com seu ObaVintage.

SATISFAÇÃO DA QUALIDADE
DE SEU PRODUTO OU SEU DINHEIRO DE VOLTA

- Vinil (33 1/3, 45 e 78 RPM) Reproduz e Converte Vinil, CD e K7
- Possui Rádio FM
- Reproduz Fitas Cassete
- Agulha de safira de alta qualidade
- MP3 no pendrive
- Bluetooth (conecte seu smartphone)

FRETE GRÁTIS

de ~~2.999,90~~ por

9x 320,92 *fixas***

ou **R$ 2499,90** à vista

LIGUE AGORA

compre pelo site ou televendas

0800 946 1111 obabox.com/selecoes

SUMÁRIO

Artigos

38 **Ria e seja inteligente**
O humor estimula o cérebro e, de quebra, nos torna mais atraentes.

48 **Para sempre na trilha do meu pai**
No Mês dos Pais, o escritor Taylor Brown fala sobre aquele que lhe ensinou o amor pelas motos e pela liberdade.

58 **Dando a mão**
Um assistente social se inspira numa antiga mensagem para aliviar a dor de um homem.

62 **Esclerose múltipla: o jogo mudou**
Há poucos anos a EM era considerada intratável. Hoje novos tratamentos permitem aos pacientes controlar a doença.

70 **Salto de fé**
Uma septicemia dava à aventureira Verna Marzo menos de 10% de chance de sobreviver. Mas nem assim ela deixou de acreditar.

78 **Uma vida nova ao sol**
Muitas pessoas sonham em se aposentar e se mudar para um destino de férias. Será que esse sonho pode dar certo?

88 **A volta completa**
Resgatados de uma vida de maus-tratos e negligência, eles encontram um novo destino e um propósito especial.

96 **A escova de cabelo**
Mamãe incentivou papai a buscar um novo amor. Mas havia um obstáculo a superar: eu.

102 **Um país de saunas e startups**
O tradicional e o moderno estão transformando a discreta Estônia em um dos pontos turísticos mais fascinantes da Europa.

REPORTAGEM ESPECIAL

110 **Os paraquedistas da fumaça**
Quando há um incêndio na floresta, essa equipe de elite não teme em saltar para o perigo.

THE BEST

© CORTESIA DE JOHN AND SUE PARKER; CORTESIA DE DEANNA MANCUSO; © MATTHEW COHEN

128 **Meu pai e eu reconstruídos**
Bônus do Mês dos Pais:
Demorei anos para conhecê-lo.
Mas valeu a pena!

132 **Dê adeus ao "Amanhã eu faço"**
Quer parar de procrastinar?
Então leia isto... agora.

Departamentos

5 **Interaja**
6 **Veja o mundo com outros olhos**
25 **Boas novas**
28 **Essas crianças...**
30 **Entre aspas**
36 **Flagrantes da vida real**
56 **Ossos do ofício**
86 **Rir é o melhor remédio**
123 **Enriqueça seu vocabulário**
136 **Sorriso final**

Neste mês

10 **Saúde**
Pancadas fortes
"Eles não tinham esperança"
Notícias do mundo da medicina

18 **Departamento de inteligência**
Problemas paternos

20 **Comida**
Leite – A primeira bebida de todo mundo

22 **Pets**
Seu bichinho está acima do peso?

32 **Como fazer**
Para beliscar com saúde

125 **Quiz**

126 **Desafio Seleções**

THE BEST

Seleções
READER'S DIGEST

Editora-executiva Raquel Zampil
Editora de Arte Tanara Vieira
Estagiária Letícia Taets Lira
Gerente de Assinaturas e Circulação Avulsa Nicole Ingouville

Supervisor de Produção Felipe Figueiredo
Gerente de Negócios Rodrigo Alvim
Coordenadora do Serviço ao Cliente Keith Ferreira

Diretor-executivo Luis Henrique Fichman

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (EUA)

Presidente e CEO Bonnie Kintzer
Editor-chefe, Edições Internacionais Raimo Moysa

©2020 Radha Brasil Edições e Serviços Ltda. – Publicação autorizada por Trusted Media Brands, Inc. – Proibida a reprodução, total ou parcial, de fotografias e texto em português ou outras línguas. Direitos reservados em todo o mundo. Efetuadas as formalidades necessárias, inclusive depósito quando requerido. Proteção garantida pelas Convenções Internacionais (de Berna) e Pan-Americana de Direitos Autorais. Seleções e Reader's Digest são marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc.

TOMO CXLIV, Nº 947. Impresso no Brasil por Plural Indústria Gráfica Ltda. **Assinatura anual:** R$ 212,60

READER'S DIGEST É PUBLICADA EM 17 IDIOMAS AO REDOR DO MUNDO

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

CARTAS PARA O EDITOR

Site www.selecoes.com.br
E-mail editor@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.525
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ
Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. As cartas e os e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

ASSINATURAS/ATENDIMENTO AO CLIENTE

Mudança de endereço, assinaturas, outras compras, cobranças, pagamentos ou qualquer assunto referente à sua compra ou a promoções recebidas.

Telefone 4004-2124

(Se sua cidade não é atendida pelo serviço 4000, você deve ligar para XX 21 4004-2124)

THE BEST

E-mail atendimento@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.750
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

REPRESENTANTE DE PUBLICIDADE

Eggs Soluções em Marketing
Eliana Gervásio
eliana@eggsolutions.com.br

VAI MUDAR DE ENDEREÇO?

Por favor, avise-nos da sua troca de endereço seis semanas antes da mudança.

OUTRAS INFORMAÇÕES

Distribuído por Dinap
Avenida Tenente Marques, 1410
Cajamar – SP – CEP 07750-000

Faça contato conosco também pelo Facebook, no Instagram e no Site. Todo dia uma surpresa!

Facebook: Revista Seleções

Instagram: @revistaselecoes

Site: selecoes.com.br

INTERAJA

A edição de agosto da revista Seleções é dedicada aos leitores Alberto Marques da Silva, Taboão da Serra (SP), Eliane da Silva Lemos, Manaus (AM), e Ciliana de Oliveira, Paranaguá (PR).

ESPAÇO PARA OS PETS

Achei interessante as orientações para quem tem pets em apartamento (julho), mas eu, pessoalmente, tenho dó de manter um bichinho em um apartamento pequeno como o meu, por exemplo.

—ROSEMARY COSTA, *Fortaleza (CE)*

PETS

O sucesso com animais em apartamento

Ter um cão ou gato em espaço confinado depende principalmente do animal, do dono e da qualidade do ambiente doméstico. Um animal saudável e feliz em apartamento depende da escolha da melhor animal para você.

Cães e gatos

Os gatos podem ser a opção perfeita para pessoas com espaço limitado ou que sejam muito ocupadas ou ocupadas. Requerem pouca manutenção, são naturalmente limpos e adaptáveis e têm uma capacidade impressionante de caçadas. Gatos são ótimos animais de companhia para se manter de casa.

Os cães são uma excelente companhia e motivação para exercícios. No entanto, também exigem mais cuidados do que os gatos, costumam precisar de mais companhia e sobre são sujeitos adequados para quem não fica muito em casa ou não pode dedicar tempo a se exercitar e treinar.

Sim sempre cães pequenos são melhores em espaços pequenos

O pequeno tamanho não significa necessariamente "ótimo para apartamentos". Alguns cães pequenos, como as raças toyes, têm energia infinita e precisam de muita atenção e exercício.

Por outro lado, algumas raças grandes, como os galgos e dinamarqueses, podem ser calmos, exigir menos exercícios e viver bem em apartamentos. Este raças com muita energia e raças com doença naturalmente forte de latir.

Crie um ambiente adequado

Animais de apartamento precisam de coisas para fazer que mantenham-nos mente ocupados e evitem o tédio. Os gatos adoram se empoleirar em lugares altos e gostam de observar o mundo, portanto ofereça um poleiro alto perto de uma janela. Eles também precisam de arranhadores e brinquedos interativos, e muitos gatos gostam de manter rapidos ou o-to-the-gatos.

Para os cães, crie uma caça ao tesouro pela casa com a ração seca, para que se esforcem a fim de encontrar a comida e um ótimo exercício mental. A maioria dos cães gosta de brinquedos interativos que liberam comida, cabanas de esconde-los por horas a fio.

O ABC do cuidado de um animal

1. Espaço disponível ao ar livre: Se você tem pouco ou nenhum espaço ao ar livre, é preciso pensar bastante se poderá ter um cão e satisfazer suas necessidades básicas.

2. Consistência do seu nível pessoal de atividade: Embora geralmente os gatos exijam poucos exercícios, ainda há muita variação do nível de atividade entre os cães, e gatos também são menos vibrantes do que filhotes. Todos os cães precisam de exercício diário, mas seu nível de energia varia muito.

3. Tempo passado em casa: Todos os animais de estimação precisam de companhia, os cães mais do que os gatos. É bom ter certeza de que vai passar bastante tempo com seu animal, senão ele pode ficar entediado e desenvolver comportamentos indesejados, como mau humor e latir.

Crie um comodidade favorável aos animais

Se tiver boas condições em seu prédio, converse-os para passear com os cachorros ou para passar chá com os gatos. Isso pode interessá-los a ajudar a cuidar de seu amigo de quatro patas caso haja uma emergência. A ideia é criar uma comunidade de amantes de animais no prédio para que todos possam cuidar uns dos outros.

5 BOAS RAÇAS DE CÃES E GATOS PARA APARTAMENTOS

Cães	Gatos
Shih Tzu	Sphynx
Poodle	Ragdoll
Pug	Siamês
Maltês	Angorá
Bulldog Francês	Burmês
	Persa

THE BEST

MISTÉRIOS POLICIAIS

Chocante a matéria com os casos de assassinatos que não foram resolvidos. Fico pensando em quantos casos bizarros deve haver no Brasil!

—RICARDO RIBEIRO, *Rio de Janeiro (RJ)*

ATENÇÃO A PEQUENAS COISAS

Muito interessante a matéria "23 sintomas de saúde para nunca ignorar" (junho). De fato, alguns dos sintomas listados podem parecer insignificantes por serem comuns, mas é importante saber que eles podem ser sinais de problemas sérios de saúde.

—CARLOS SILVEIRA, *São Paulo (SP))*

AJUDA INESPERADA

A matéria publicada em junho sobre arrependimento ("Fique livre do arrependimento: seis passos para transformar emoções negativas em ações") me ajudou de uma forma que nunca achei que uma revista iria conseguir. Parece que foi escrita para mim. Obrigada.

—ANÔNIMA, *via e-mail*

QUEREMOS OUVIR VOCÊ

Entre em contato conosco por e-mail: selecoes@selecoes.com.br ou por carta: Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 CEP 20217-970 – Rio de Janeiro, RJ. *Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. Cartas e e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.*

THE BEST

FOTOS: © PICTURE ALLIANCE/KEYSTONE/VALENTIN FLAURAUD

VEJA O MUNDO COM...

vire a página →

...OUTROS OLHOS

Quem quiser admirar essa criação terá de voar bem alto! "Além da crise" é o nome que Saype, artista francês que vive na Suíça, deu a esta imagem pintada com spray numa encosta a 1.200 m de altura nos Alpes Suíços. A obra foi feita em abril deste ano para transmitir uma sensação de calma e esperança durante a pandemia do coronavírus. O artista grafiteiro criou uma menina que olha para longe com confiança, simbolizando a expectativa coletiva da humanidade de um futuro em que essa crise tenha passado. Infelizmente, a obra de 3.000 m² desaparecerá antes que esse futuro chegue, pois os pigmentos biodegradáveis de giz e carvão somem no capim em duas a quatro semanas.

THE BEST

SAÚDE

Como identificar uma concussão e se recuperar dela

Pancadas fortes

POR *Anna Sharratt*

THE BEST

PRATICAR CAMINHADAS, CICLISMO e outros esportes ao ar livre é muito saudável. Mas quem se dedica a essas atividades também está sujeito a concussões.

Mais do que um machucado superficial na cabeça, a concussão é uma lesão ocorrida quando alguém sofre um choque, solavanco ou pancada que faça o cérebro balançar dentro do crânio, onde ele fica suspenso no líquido cefalorraquidiano. De acordo com um relatório de 2017 publicado na revista *The Lancet*, de 30 a 50 milhões de pessoas por ano sofrem concussões e outras lesões traumáticas do cérebro, e as quedas são a causa mais comum.

A imensa maioria das concussões é considerada leve; pode haver dor de cabeça e alguma fadiga, que surgem minutos ou horas depois da colisão, mas desaparecem em 24 horas. Uma concussão mais séria pode ter sintomas graves, como náusea, dificuldade de equilíbrio ou tontura, problemas de visão, transtornos do sono, humor irregular e sensibilidade a ruídos e luzes. A maior parte deles desaparecerá com uma ou duas semanas de repouso, estímulo visual reduzido – evitar telas de computador e celular e leitura – e o retorno comedido às atividades regulares. No entanto, alguns sintomas de concussão

© ISTOCK.COM/ANDRESR

podem durar meses ou anos e atrapalhar o funcionamento cotidiano.

Só recentemente os cientistas começaram a esmiuçar os efeitos de longo prazo das concussões, e seus achados são preocupantes. Um estudo de 2018 publicado na revista *The Lancet Psychiatry* constatou que uma lesão cerebral traumática grave aos 20 e poucos anos aumentava em 63% o risco de demência 30 anos depois; para pessoas de 30 e poucos anos, o aumento do risco foi de 37%. E, de forma alarmante, até uma única concussão leve aumentava em 17% o risco de vida de pessoas de qualquer idade.

Por essa razão, as concussões se tornaram um tópico crucial, principalmente para atletas. Um estudo publicado em 2019 na *New England Journal of Medicine* com jogadores de futebol profissionais, que rotineiramente dão cabeçadas na bola e colidem com outros jogadores, mostrou que eles têm probabilidade 3,5% maior de morrer de demência do que o público em geral.

"Temos uma ideia bastante boa do que acontece com o cérebro nos anos seguintes a uma concussão", diz o Dr. Michael Grey, especialista em lesões cerebrais da Universidade de East Anglia, em Norwich, no Reino Unido. Ele explica que uma pancada forte na cabeça pode provocar agregados de proteína em torno dos neurônios que enviam as mensagens do cérebro, atrapalhando a comunicação entre este órgão e o restante do corpo. Na verdade, qualquer trauma repetido na cabeça – colisões com adversários no jogo de futebol ou trocar socos no boxe – pode danificar os neurônios com o tempo.

Para quem participa de atividades recreativas, Grey diz que os benefícios ainda superam os riscos e afirma que a inatividade pode provocar obesidade e outros problemas de saúde. Ele sugere praticar esportes com o máximo possível de segurança, de olho nos sintomas de concussão e, caso surjam, procurar o médico

35% DAS LESÕES CEREBRAIS TRAUMÁTICAS SÃO CAUSADAS POR QUEDAS.

imediatamente. Não tratar de imediato uma lesão cerebral traumática, principalmente se for grave, pode provocar convulsões, hemorragia e coágulos que ameaçam a vida. Em casos raros, o inchaço do cérebro pode provocar a morte.

Também vale notar que, embora sejam recomendados capacetes para pedalar e praticar outros esportes, eles só protegem os usuários de fraturas, não de trauma cerebral.

No caso de crianças, Grey dá um conselho: "Frequentem clubes que levem a sério as concussões. Em dúvida, não deixe que participem." ◈

MISTÉRIO MÉDICO

"Eles não tinham esperança"

POR *Lisa Bendall*

PACIENTE: Davi,* um bebê de 5 meses
SINTOMAS: Chiado ao respirar, edema e urticária generalizada
MÉDICA: Dra. Edna Lúcia Souza, pediatra do Hospital Universitário Professor Edgard Santos, em Salvador, no Brasil

DAVI ERA O retrato da saúde quando veio ao mundo no verão de 2010, perto da cidade de Salvador, na Bahia. Era um bebê gorducho, nascido a termo, que mamava facilmente, o que deixava contentes os pais jovens de primeira viagem, Carla e André. Mas, quando Davi tinha apenas 4 meses, manchas vermelhas de urticária começaram a se espalhar pelo seu peito.

André ganhava salário mínimo numa fazenda frutícola e Carla estava desempregada. Como muitos brasileiros de baixa renda, a família não tinha médico nem pediatra. Nos meses seguintes, eles visitaram uma série de clínicas. Cada vez o diagnóstico e o tratamento eram diferentes. Disseram aos pais de Davi que o filho podia estar com eczema, reação alérgica a algo no ambiente, ou sarna. Carla e André seguiram piamente as instruções dos médicos, aplicando creme antimicótico, pomada antibiótica e depois um corticosteroide no peito de Davi. Mas nada resolveu.

Na verdade, a urticária começou a se espalhar, com áreas vermelhas cada vez maiores e calombos que descascavam e ficavam em carne

*Dados alterados para proteger a privacidade.

ILUSTRAÇÃO DE VICTOR WONG

viva. Davi sentia dor e estava cada vez mais inquieto.

Quando a urticária havia tomado quase todo o corpo, Davi apresentou mais sintomas. Começou a tossir, com a respiração chiada. Desesperados, os pais consultaram outro médico; este sugeriu que Davi tinha uma infecção bacteriana e lhe receitou um antibiótico oral. Ansiosos, Carla e André esperaram que o bebê melhorasse. Mas suas pernas passaram a inchar.

Com a situação piorando sem parar, os pais angustiados temiam nunca descobrir o que tinha o filho, agora com cinco meses. Mas Carla conversou com uma prima de segundo grau que lhe sugeriu que tentassem o hospital universitário de Salvador, onde seu filho, que tinha uma doença crônica, era tratado.

No Hospital Universitário Professor Edgard Santos, a família conheceu a Dra. Edna Lúcia Souza, que imediatamente deu início aos exames. "Os pais estavam tristes e preocupadíssimos", recorda ela. "Não tinham esperança de que pudéssemos ajudar."

Agora a urticária era tão grave que cobria o rosto, os membros, a barriga, as costas e até as nádegas de Davi. Novas lesões se abriam, enquanto outras formavam crostas. As coxas inchadas pareciam tão largas quanto a cintura do menino. Desconfortável, o bebê não parava de chorar.

A princípio, a Dra. Edna achou que fosse uma reação grave ao antibiótico oral que ele parara recentemente de tomar. Os exames de sangue chegaram a mostrar nível baixo de albumina, que pode ser causado pela reação a medicamentos.

No entanto, Davi tinha gotículas de gordura nas fezes. Esse era um possível sinal de má absorção, em que os nutrientes não são corretamente aproveitados pelo corpo. O edema ou inchaço pode ser indicativo de má nutrição. Como também a baixa albumina. Davi estaria desnutrido? Ele não era pequeno nem magro demais, mas o edema poderia mascarar o emagrecimento.

A URTICÁRIA TORNOU-SE DOLOROSA, COBRINDO TODO O CORPO. O BEBÊ NÃO PARAVA DE CHORAR.

Há algumas doenças, diz a Dra. Edna, em que sua equipe pensa quando os bebês parecem desnutridos. Uma é a fibrose cística (FC), doença genética do pulmão. Ela restringe os movimentos normais da água e dos sais minerais no organismo e pode causar acúmulo de muco espesso no pulmão, provocando infecções. É comum o pâncreas não produzir enzimas suficientes para a digestão. Os sintomas respiratórios podem queimar

THE BEST

calorias. Mas a urticária generalizada não é um sintoma típico da FC.

Ainda assim, Davi estava no hospital havia sete dias sem diagnóstico, e a tosse e a respiração chiada chamaram a atenção da Dra. Edna. A

O PRIMO DISTANTE DE DAVI TINHA FIBROSE CÍSTICA, QUE É GENÉTICA. A MÉDICA FEZ O EXAME.

fibrose cística é genética e, por acaso, era a doença do primo distante de Davi. "Não era um parente próximo", diz a Dra. Edna, "mas nos ajudou a achar que poderia ser FC."

Em muitos países, os bebês fazem o exame de FC ao nascer. Mas Davi, nascido três anos antes que a Bahia exigisse o teste do pezinho, não o fizera. A fibrose cística provoca níveis mais altos de sais minerais no suor, e a Dra. Edna fez um exame em que as glândulas sudoríparas são estimuladas com uma corrente elétrica leve; o suor é coletado num tubo e analisado.

O resultado foi positivo. Como o primo e mais 70 mil pessoas no mundo, Davi era portador de fibrose cística. Na verdade, as culturas bacterianas do pulmão revelaram três infecções ativas.

O diagnóstico explicava os sintomas respiratórios e a situação nutricional, mas o que causara a urticária grave? Só 30 e poucos casos como esse foram relatados no mundo inteiro em pacientes com fibrose cística. A Dra. Edna desconfia que as alterações na pele podem estar ligadas às deficiências nutricionais.

Davi ficou mais cinco semanas no hospital. Recebeu vitaminas, enzimas e um medicamento para limpar as vias respiratórias. "Quando teve alta, estava muito bem e, desde então, não precisou mais ser internado", informa a Dra. Edna. Dois anos depois, a irmã mais nova de Davi nasceu com fibrose cística e pôde começar o tratamento mais cedo, graças ao teste do pezinho.

Hoje, a Dra. Edna ainda trata Davi e a irmã. "Temos uma relação de confiança com seus pais", diz ela. "Eles sabem que tentamos fazer o melhor por seus filhos."

THE BEST

Participação essencial

Correr é muito benéfico. Faz bem às pernas
e aos pés. Também é muito bom para o chão.
Assim ele se sente necessário.

CHARLES SCHULZ

Notícias DO

MUNDO DA MEDICINA

A gente se encontra no Café Memória

Quando alguém mostra sintomas de demência em público, as pessoas em volta talvez não saibam como reagir. Assim, muita gente que vive com demência se retira do convívio social e, em consequência, seus cuidadores primários também. Para que não se sintam tão isolados e estigmatizados, centenas de cafés da memória foram abertos no mundo inteiro: lugares sem crítica onde as famílias afetadas pela demência podem se reunir. O conceito começou nos Países Baixos e os cafés também existem no Reino Unido, na França, na Itália, na Hungria e na Suécia, para citar alguns lugares. Cada café da memória é um pouco diferente, mas em geral eles oferecem jogos, música, lanches e oportunidades de contar histórias. O principal objetivo é oferecer diversão e aumentar o apoio social, tanto para quem tem demência quanto para seus cuidadores.

Osteoartrite: há um aplicativo para isso

Os tratamentos de primeira linha para a osteoartrite incluem exercícios personalizados para fortalecer os músculos em torno da articulação afetada, melhorar seu funcionamento e reduzir a dor. No entanto, visitar o fisioterapeuta com frequência pode ser complicado para os pacientes. Um estudo sueco investigou se o mesmo tipo de orientação pode ser dada pela internet. Depois de seis meses usando um aplicativo chamado Joint Academy (Academia das Articulações), a mobilidade dos pacientes com osteoartrite melhorou e, em média, a dor se reduziu à metade. "O programa do aplicativo é conduzido de forma estruturada, diariamente, com o apoio de um fisioterapeuta", explica o pesquisador Håkan Nero, da Universidade Lund. O custo de 89 dólares por mês do aplicativo é coberto às vezes pelo seguro-saúde, tanto público quanto privado.

G ISTOCK.COM/VISIT ROEMVANITCH

Padrões aleatórios de sono e vigília aumentam o risco cardíaco

Após determinar que a quantidade de sono afeta a saúde, agora os cientistas estão examinando o efeito da hora de dormir. Num estudo com americanos de mais de 45 anos, os participantes sem um horário regular de dormir e acordar tiveram quase o dobro da probabilidade de desenvolver doença cardiovascular quando comparados a pessoas que seguiam mais ou menos o mesmo horário, inclusive nos fins de semana. O padrão de sono irregular se manteve como fator de risco significativo mesmo depois que os pesquisadores descontaram outras influências, como o número médio de horas de sono. Os distúrbios prejudiciais ao ritmo circadiano do corpo podem explicar esse possível vínculo.

Boca saudável, corpo saudável

Num estudo recente com mais de 185 mil coreanos, escovar os dentes pelo menos três vezes por dia foi associado ao risco menor de desenvolver diabetes. Pode ser mais do que uma coincidência, porque a doença das gengivas envolve inflamação de longo prazo, que, como se sabe, aumenta a resistência à insulina. Estudos anteriores associaram a má saúde dentária a outros problemas ligados a inflamações, como infartos e AVCs. Além de escovar e passar fio dental todo dia, você também pode reduzir o risco de doenças graves visitando o dentista com regularidade.

Quem deve fazer exame para hepatite C?

A hepatite C é uma infecção do fígado que costuma passar anos despercebida até surgirem complicações graves, como tecido cicatricial no órgão. A Força-Tarefa de Serviços Preventivos dos EUA recomendou recentemente que todos os habitantes entre 18 e 79 anos fizessem exames para hepatite C, pois hoje existe medicação que permite uma cura rápida e segura. A Associação Canadense para o Estudo do Fígado indica um único teste para quem nasceu entre 1946 e 1975. Enquanto isso, o Centro Europeu de Prevenção e Controle de Doenças se concentra nos grupos de maior risco, como pessoas que receberam órgãos ou transfusões de sangue ou fizeram cirurgias antes da imposição de regulamentos de segurança para hepatite C em seu país. Onde quer que você more, se achar que corre o risco de ter a doença é possível pedir o exame.

©ISTOCK.COM/MACTRUNK

Lições sobre felicidade

Há muitos cursos que afirmam tornar as pessoas felizes, mas poucos têm o apoio do padrão-ouro da comprovação: um estudo controlado e randomizado. Pesquisadores da London School of Economics realizaram esse estudo com um curso de oito semanas chamado Exploring What Matters (Explorando o que importa), desenvolvido pela entidade internacional Action for Happiness (Ação pela Felicidade). Os temas do curso, baseados em estudos de psicologia positiva, são como promover bons relacionamentos, lidar com adversidades, tornar mais feliz o local de trabalho e construir comunidades solidárias.

O estudo acompanhou 146 pessoas que se matricularam no curso. Para os participantes que foram até o fim, a autoavaliação da satisfação com a vida subiu da média de 6,4 pontos em 10 antes do curso para 7,4 depois dele. Esse aumento de um ponto é maior do que o encontrado quando desempregados arranjam emprego ou solteiros começam um novo relacionamento. Os participantes do curso também reduziram a ansiedade e a depressão e, em média, passaram de sintomas leves para mínimos.

Até agora, mais de 6 mil pessoas em 250 locais já experimentaram.

© ISTOCK.COM/GLOBALSTOCK

A *Cannabis* pode interagir com medicamentos

O uso medicamentoso de *Cannabis* está aumentando entre idosos nos países em que seu uso é liberado. A maioria desses idosos também toma medicamentos receitados pelo médico. Por exemplo, em 2019, 7% dos canadenses com mais de 65 anos disseram ter feito uso recente de *Cannabis*, contra menos de 1% em 2012. No entanto, Tony Antoniou, coautor de um relatório sobre o assunto publicado na *Canadian Medical Association Journal,* adverte: "Quem toma ou pensa em tomar *Cannabis*, precisa conversar com o médico ou o farmacêutico sobre o risco de interação." Ele informa que a *Cannabis* pode afetar a metabolização de alguns medicamentos, tornando-os fortes ou fracos demais. Por exemplo, ela pode aumentar perigosamente o efeito da varfarina (um anticoagulante). E certos remédios, como o cetoconazol (usado em micoses), podem tornar o efeito da *Cannabis* mais potente do que se pretendia.

THE BEST

DEPARTAMENTO DE INTELIGÊNCIA

Problemas paternos

Últimas notícias importantes sobre os pais!

DE **THE ONION**

1 Menino se convence de que o pai é um tanto limitado depois da 45ª vitória consecutiva no esconde-esconde

GLENDALE, PENSILVÂNIA — Com vergonha e decepcionado por ser filho de um fracassado, o morador Connor Heyward, de 4 anos, se convenceu na sexta-feira de que o pai, Craig Heyward, era limitado depois que este perdeu 45 vezes consecutivas no jogo de esconde-esconde.

"Puxa, foi péssimo. Eu me escondi uma dúzia de vezes atrás daquele arbusto, e ele não conseguiu me achar", disse Connor, confessando que, depois de encontrar o pai agachado atrás de uma cadeira com metade de seu tamanho, começou a temer que, quando crescesse, viraria um "bobão" como o pai. "No início, achei que talvez eu fosse muito bom na brincadeira, mas, depois de passar uma hora me escondendo embaixo de uma cesta com furos visíveis, percebi que ele está totalmente fora da casinha. Se só fosse

ruim em procurar, ainda dava para aguentar, mas até agora seu melhor esconderijo foi atrás da porta dos fundos. Quem se esconde atrás da porta? Não há estratégia nenhuma nisso. Numa ocasião, fui procurar, e ele estava em pé atrás de um banco alto na cozinha; não estava nem abaixado."

Na hora da entrevista, Connor, muito decepcionado, tinha saído de

seu esconderijo para ajudar o pai a procurar o irmão de 2 anos.

2 Homem só percebe a real paternidade quando recebe a conta do parto no hospital

MISSOULA, MONTANA — Ao descrever como se sentiu repentinamente inundado de emoções intensas, o morador Mike Bentzen contou aos repórteres na segunda-feira que só percebeu a realidade de ser pai quando segurou a conta do hospital do filho recém-nascido.

"Isso vai mudar totalmente minha vida", disse Bentzen com lágrimas nos olhos, acrescentando que ficou sem fala com a trouxinha de papéis e que, provavelmente, precisará de algum tempo até entender totalmente a magnitude do que acabou de acontecer. "Amigos me contaram sua experiência, mas só dá para saber como é quando olhamos tudo isso em nossas mãos. É até difícil pôr em palavras. Não importa como era meu mundo, eu só sei que tudo será muito diferente a partir de hoje."

Dizem que Bentzen começou a chorar baixinho quando se sentou com a nota fiscal do filho no colo e ficou imaginando como lidaria com aquilo nos próximos 18 anos.

3 Bebê distraído pelo pai teme sair de casa sem as chaves grandes de plástico colorido

ROCKFORD, ILLINOIS — Batendo no macacão com preocupação crescente, o morador Joshua McManus, de 8 meses, foi tomado por uma sensação aguda de desagrado na segunda-feira ao perceber que saíra de casa sem suas chaves grandes de plástico colorido. "Ah, não, só pode ser brincadeira", pensou Joshua com um nó na boca do estômago enquanto se perguntava como passaria o dia sem a grande argola com as chaves azul, rosa, amarela e verde. "Agora não adianta chorar. Fiquei tão envolvido naquela brincadeira de 'cadê, achou' com papai antes de sair que devo ter me esquecido completamente de pegá-las. Aposto que ainda estão lá na mesinha, ao lado do celular com rodas. Sou mesmo um idiota."

REPUBLICADO COM PERMISSÃO DE *THE ONION*, © 2015, 2016 E 2019 DE ONION, INC., THEONION.COM.

ILUSTRADO POR MARTIN LAKSMAN

JÁ NOS CONHECEMOS, não é? Afinal de contas, fui seu primeiro alimento. Sou a secreção doce que corre das glândulas mamárias das mães mamíferas, a nutrição perfeita para um bebê humano, bovino, canino... o que você quiser. Rico em proteínas, gorduras e açúcares, sou eu que permito à criatura bebê receber tudo de que precisa para se tornar um ser maior e inteligente.

A grande virada de vocês, seres humanos, foi descobrir como manter o hábito de tomar leite bem depois da primeira infância, até a idade adulta. E, em vez de retirar leite humano e engarrafá-lo, vocês escolheram uma criatura lactante mais eficiente para o fornecimento: a vaca.

(Ainda bem que não escolheram o ornitorrinco: esses mamíferos com bico de pato não têm mamilos. Eles secretam o leite pela pele, onde se acumula nas dobras, como o suor, para os filhotes lamberem. Os cientistas acham que as glândulas mamárias são glândulas de gordura ou suor adaptadas e que os ornitorrincos fêmeas agem como os antigos protomamíferos produtores de leite.)

Aproveitar as vacas foi um golpe de gênio. Ao domesticar um animal produtor de leite – na verdade, na história também houve cabras, ovelhas, búfalas, camelas e iaques fêmeas –, vocês aproveitaram os pastos e pradarias que seriam nutricionalmente inúteis. Os ruminantes, como vacas, ovelhas e cabras, têm vários

THE BEST

© MATTHEW COHEN

estômagos; eles regurgitam e remastigam o conteúdo desses estômagos até extrair todas as moléculas nutritivas e transformar o capim em mim, rico e cremoso – e muito mais.

Uma vaca leiteira produz, em média, 22 a 26 litros de leite por dia. Mas, com o passar dos anos, a mesma vaca fornecerá muitos outros produtos colaterais valiosos. O creme, por exemplo, pode ser batido e virar manteiga, um dos maiores prazeres culinários.

UMA VACA LEITEIRA PRODUZ, EM MÉDIA, 22 A 26 LITROS DE LEITE POR DIA.

Por algum tempo, os seres humanos tiveram medo de minhas versões não desnatadas, ricas em gordura saturada. Mas estudos realizados desde o ápice da gordurofobia da década de 1990 mostraram que os laticínios integrais satisfazem e são saudáveis. O leite desnatado e o queijo com baixo teor de gordura não saciam tanto.

O litro meu que você tem na geladeira veio, provavelmente, de uma fazenda industrial onde os animais são alimentados com milho e cereais. Mas meu sabor é diferente – alguns acham melhor – quando venho de vacas alimentadas no pasto, que comem capim. E meu sabor muda com as estações, porque a composição do pasto muda. Você pode comprar o mesmo queijo o ano inteiro, mas, se for de vacas criadas no pasto, o sabor e a textura também vão evoluir quando a primavera virar verão e assim por diante.

Descobrir como me fazer durar foi o segredo. Vocês aprenderam a deixar micro-organismos, como os lactobacilos, comerem a lactose, meu açúcar abundante. Isso produz ácido lático e me faz talhar quando aquecido. Bem-vindo ao creme azedo das batatas assadas e ao iogurte das manhãs.

Uns 5 mil anos atrás, vocês notaram outra maneira de eu passar de líquido perecível a um sólido mais duradouro. Os pastores que me transportavam do campo para casa abriam os odres em que me carregavam e me viam talhado. Como eram feitos com o estômago de ovelhas e cabras, esses odres continham uma enzima chamada renina, que ajuda os filhotes a digerir o leite da mãe. Assim começou a tradição de fazer queijo. Até hoje, ainda se usa a renina do estômago dos bezerros para fazer queijos como parmesão, Gruyère e manchego.

Com o declínio da venda de leite de vaca, cresce o interesse no ruminante que domina o resto do mundo bebedor de leite: a cabra. Seu leite faz um queijo fresco excelente, é um pouco mais suave do que o leite de vaca num estômago sensível à lactose e, em geral, é o ingrediente principal do *kefir*, uma bebida popular. Em outras palavras, o que tem séculos de idade ficou novo outra vez.

PETS

Seu pet está acima do peso?

PELA *Dra. Katrina Warren*

NOSSA SOCIEDADE ESTÁ cada vez mais gorda, e nossos animais de estimação também. Como os seres humanos, os bichos gordos correm risco muito maior de doenças e outros problemas de saúde. A veterinária Dra. Katrina Warren dá conselhos especializados sobre as causas, os problemas e as soluções para cães e gatos acima do peso.

Causas

Em poucas palavras, os problemas de peso ocorrem quando o animal consome mais calorias do que gasta. Os tutores são parte fundamental do problema, porque decidem o que e quanto o animal come. Outros fatores contributivos são:

Falta de exercício O exercício regular mantém os cães em boa forma, pois os cachorros sedentários têm mais probabilidade de engordar do que os ativos. E, como não precisam mais caçar para se alimentar, os gatos levam uma vida confortável, descansando dentro de casa.

Alimentação à vontade A comida deve sempre se ajustar à necessidade de energia do animal. Muitos tutores, porém, oferecem acesso constante à comida, supondo que o animal regulará a ingestão. Isso acontece muito com tutores de gatos.

Petiscos demais É fácil cair na armadilha de alimentar o animal sempre que ele pede comida. No entanto, todos esses petiscos são calorias em excesso.

Diferença entre raças Algumas raças de cães são ótimas para farejar comida e famosas por procurar comida o tempo todo – e até roubá-la. Uma alimentação estrita ajudará essas raças.

Problemas de saúde

Estimativas recentes indicam que mais de um terço de todos os animais de estimação está acima do peso, propensos a vários problemas de saúde.

Doenças O diabetes e a doença cardíaca encimam a lista dos transtornos ligados ao peso em animais. Acima do peso, os animais se movem menos, e isso pode provocar dor nas articulações e problemas respiratórios.

Qualidade de vida Em geral, animais obesos têm uma expectativa de vida menor, qualidade de vida geral mais baixa e bem-estar comprometido em comparação com animais mantidos num peso saudável.

Soluções

Felizmente, há várias mudanças de alimentação e estilo de vida que você pode implementar para ajudar seu bichinho a emagrecer e/ou manter o peso saudável. O veterinário

© GETTY IMAGES

pode orientar e eliminar causas clínicas subjacentes. Avalie as seguintes estratégias:

Mais passeios com o cão A maioria dos cães vai se beneficiar de mais exercício, mas esse aumento tem de ser gradual.

Atividade extra para os gatos Tente incentivar seu gato a trabalhar para comer. Em vez de pôr a comida no prato, espalhe-a pela casa, para que o gato tenha de procurar. Ofereça-lhe coisas para escalar, arranhadores e brinquedos interativos.

Reduza as calorias O veterinário pode orientar a alimentação adequada. Só use recompensas saudáveis.

Meça as refeições Não estime de olho a quantidade de comida que dá ao animal. Meça as porções com exatidão.

A Dra. Katrina Warren é veterinária em Sydney, na Austrália. Apresentou vários programas de TV sobre animais de estimação na Austrália e no canal Animal Planet, dos Estados Unidos.

COMO SABER SE SEU BICHINHO ESTÁ GORDO

- Fique em pé acima do animal e olhe para baixo. Você deve ver a cintura ir diminuindo entre os quadris e o abdome.
- Os animais obesos têm a barriga pendurada e gordura perceptível no quadril e no pescoço.
- Você deve conseguir tatear as costelas (mas não vê-las). Caso sinta uma camada acolchoada em vez de costelas, seu animal está gordo.

© GETTY IMAGES

William Amor cria flores a partir do lixo.

BELEZA FEITA DE LIXO

ARTE O francês William Amor transforma resíduos em flores delicadas. É assim que garrafas, sacolas e redes de pesca jogadas fora se tornam obras de arte e objetos de decoração encantadores. "Alguns dias Paris parece uma lixeira", explica Amor. "Acho terrível o fato de determinados materiais serem usados uma única vez." Assim, ele coleta esse material descartado para criar coisas bonitas.

"Comecei a pensar quais materiais poluem o meio ambiente e ficam espalhados por toda parte", conta o artista. "Então comecei com pontas de cigarro". Ele as limpa, depois as tinge e as transforma, por exemplo, nas pequenas flores amarelas de uma mimosa.

Amor emprega várias pessoas com deficiência em seu estúdio parisiense. Decoração para sessões de fotos e galerias, bem como objetos de arte para empresas, são criados ali. Em colaboração com um fabricante de perfume, Amor e sua equipe produziram papoulas a partir de velhos sacos plásticos. Depois a

© WILLIAM AMOR–LES CRÉATIONS MESSAGÈRES

empresa doou mais da metade do que obteve com a venda das flores para um projeto social.

Medicamentos a partir de plantas de tabaco

MEDICINA No mundo todo, empresas farmacêuticas e cientistas estão trabalhando febrilmente no desenvolvimento de vacinas contra o coronavírus SARS-CoV-2. Além do esforço para provar eficácia e segurança por meio de estudos clínicos, os desenvolvedores também enfrentam o enorme desafio de produzir rapidamente milhões de doses de vacina.

Até agora a indústria farmacêutica produziu vacinas contra gripe em sistemas bacterianos ou animais, o que geralmente leva muito tempo. Mas logo as vacinas poderão também crescer em plantas de tabaco – e com rapidez. Isso porque, na Holanda, Julia Jansing, pesquisadora no Instituto Aachen-Maastricht de materiais de base biológica, mudou o genoma do tabaco para que os anticorpos produzidos nas plantas sejam mais semelhantes aos humanos e, portanto, mais eficazes e seguros. Um quilo de folhas de tabaco pode produzir vários gramas de um medicamento no prazo de alguns dias.

Transporte público gratuito em Luxemburgo

TRANSPORTE O grão-ducado é o primeiro país do mundo a permitir que seus cidadãos usem o transporte público gratuitamente. Este é o primeiro passo de uma extensa mudança no trânsito, pois Luxemburgo sofre particularmente com engarrafamentos nas ruas: cerca de 200 mil passageiros viajam diariamente da Alemanha, França e Bélgica para o país, que tem cerca de 620 mil habitantes.

O serviço custa ao Estado cerca de 41 milhões de euros por ano. "Além da questão do preço, outros três fatores desempenham um papel fundamental", explica Benny Mantin, professor de logística da Universidade de Luxemburgo. "O timing, a conveniência e a qualidade dos veículos usados." Os ônibus e os trens precisam transmitir uma sensação de liberdade semelhante à do automóvel para fazer com que o maior número possível de pessoas os utilize.

De gerente a ativista em prol dos devedores

SOCIEDADE Radek Hábl trabalhava para uma multinacional na República Tcheca quando uma amiga lhe pediu dinheiro emprestado. Hábl

FONTES: (ARTE) ZDF - HEUTE IN EUROPE; (MEDICINA) HEISE.DE; (TRANSPORTE) DEUTSCHLANDFUNK; (SOCIEDADE) EURONEWS.COM; (SAÚDE) EL PAIS; (CICLISTA) AP NOVO

decidiu ajudá-la examinando de perto sua situação financeira. E descobriu que a amiga devia a 32 credores diferentes. "Ela havia perdido completamente o controle das contas", diz Hábl.

Ele então começou a coletar dados de devedores de todo o país. As cerca de um milhão de execuções hipotecárias levou Hábl a deixar o emprego e fundar uma organização sem fins lucrativos de ajuda aos devedores. Seu envolvimento fez com que a indústria de empréstimos em grande parte não regulamentada na República Tcheca passasse a ser monitorada mais de perto e fosse promulgada uma lei que permite a declaração de falência de pessoas físicas.

Projeto ajuda artistas com depressão

SAÚDE A iniciativa espanhola Dexpresionismo apoia pessoas que sofrem de depressão e se dedicam à pintura, à escultura ou à escrita. Para muitas delas, a arte serve como uma válvula de escape para seus sentimentos e geralmente tem um efeito terapêutico. A Dexpresionismo organiza oficinas e exposições para elas.

O ilustrador Ricardo Cavolo foi um dos primeiros escolhidos para embaixador do projeto. "Eu me identifico com a iniciativa por duas razões: porque sou artista e porque vivi uma fase depressiva há alguns anos", diz ele.

FOTO: (À ESQUERDA) © PICTURE ALLIANCE/DPA HARALD TITTEL; (NESTA PÁGINA) © PICTURE ALLIANCE/AP PHOTO/LUCA BRUNO

THE BEST

CICLISTA LEVA MEDICINA A APOSENTADOS

A Lombardia, no norte da Itália, foi uma das regiões europeias afetadas precoce e seriamente pela pandemia da Covid-19. O ciclista profissional Davide Martinelli ficou impedido de trabalhar por um longo período, mas se recusou a ficar parado em casa. Ele ia diariamente de sua cidade natal, Lodetto, onde não há farmácia ou supermercado, até Rovato, onde comprava remédios. Então os levava a aposentados e outras pessoas carentes em Lodetto. "Claro, corri o risco de ser infectado. Mas, se você decide fazer algo, é melhor fazê-lo sem pensar muito no lado negativo", explica Martinelli.

ESSAS CRIANÇAS...

"Adoro este pijama. É como se eu pudesse andar por aí aconchegado na cama."

Mãe de primeira viagem, experimentando todas as emoções e exaustões possíveis, eis que chegam as comemorações do Dia da Família na escola.

Já com lágrimas nos olhos, escuto as palavras que imaginei por anos:

– Sou Nicolas, tenho 3 anos. Meu pai se chama Marco. Ele trabalha e compra comida. Minha mãe se chama Silvana. Ela cuida de mim e COME!

—SILVANA DOS SANTOS TRENTIN, *Passo Fundo (RS)*

Meu filho de 2 anos e eu saímos para passear às oito da manhã e vimos que as cortinas do vizinho estavam fechadas.

© CONAN DE VRIES

Filho de 2 anos: Eles estão dormindo.

Eu: É, você sabe que também podia estar dormindo, não é? Muita gente dorme até depois das 6h30.

Filho de 2 anos, rindo: Sério?

—@LIFETHREWLEMONS

Ninguém faz mais observações do que uma criança que divide a cabine do banheiro público com a mãe.

—@LHLODDER

Você só sabe o que é estresse depois de observar seu filho de 2 anos tentando passar requeijão cremoso num pãozinho.

—@TIRED-DAD-OF-2

Depois de uma típica saraivada de "por que isso? por que aquilo" da minha filha de 5 anos, minha mulher indagou por que ela fazia perguntas.

A resposta: Ora, eu não sei nada.

—REDDIT.COM

Investi muito mais esforço para dar nome à minha primeira rede Wi-Fi do que ao primeiro filho.

—SOFIA BENOIT, *escritora*

Meu filho pequeno começou a dar vivas e o imitei. Não sei por que estamos dando vivas, mas estou gostando da positividade.

—@LOTTIE-FLY-X

Filha de 5 anos: Vou ter de me apaixonar algum dia?

Eu: Não.

Filha de 5 anos: Ótimo. Tenho mais o que fazer.

—@XPLODINGUNICORN

Quando eu disse minha idade a meu filho, ele sussurrou:

– Você nasceu em mil e novecentos... – E me olhou com assombro.

Agora me sinto velho, mas também parecido com um deus.

—@VISIONBORED1

Treinador de futebol: Quando quiser fazer um gol, chute a bola com o cadarço do tênis.

Minha filha: Bom, a gente está na pré-escola. Os tênis aqui só têm Velcro.

—KATY SAYLER HORNING

THE BEST

Recentemente, encontrei um antigo aluno meu, que me disse:

– Sempre gostei da senhora porque nunca tinha favoritos. Era má com todo mundo."

—LOIS HENRY

Minha filha de 5 anos me disse que quer ser passarinho. Não para voar por aí nem nada bonitinho assim. Ela quer ser passarinho para fazer cocô nos carros.

—@SMITHSA22

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 55.*

ENTRE ASPAS

**O que eu fiz com meu primeiro grande salário?
Eu acho que levei minha família toda para jogar boliche.
Tipo, todo mundo mesmo. Éramos muitos,
não apenas minha família próxima. Bem isso.**

—Lil Nas X, CANTOR

Nós nos amamos, minha mulher e eu, mas, na verdade,
gostamos um do outro — e isso é diferente.
Então é possível ter os dois, e eu acho que isso
é importante. Case-se com a sua melhor amiga.

—Sting, CANTOR

THE BEST

**Eu entrei em relacionamentos, às vezes os errados
pelas razões erradas, porque eu não gostava de ficar
sozinha. Agora que o medo se foi, eu estou bem sozinha.
Essa foi uma grande jornada para mim.**

—Jennifer Lopez, CANTORA E ATRIZ

© REPRODUÇÃO INTSGRAM; (STING) © MAYUMI NASHIDA

Tudo pode acontecer durante o período de uma década. Amanhã pode ser o começo de muitas coisas na sua vida.

—**Lizzo**, CANTORA

Ah, sabe, estou namorando comigo mesma e tem dado muito certo.

—**Fran Drescher**, ATRIZ

Eu nunca acreditei no discurso de "sou feliz solteira". Eu achava que era só da boca pra fora. Demorei muito tempo, mas hoje estou muito feliz por estar solteira. Eu chamo isso de ser parceira de mim mesma.

—**Emma Watson**, ATRIZ

PARA PENSAR

Percebo que as pessoas querem que a gente esteja em um padrão determinado por elas. Isso é loucura. (...) temos que fazer – mesmo que incomode algumas (ou muitas) pessoas – é o que queremos. A gente tem é que ser feliz!

—**Xuxa**, APRESENTADORA

© REPRODUÇÃO INSTAGRAM; (XUXA) © BLAD MENEGHEL

COMO FAZER

Para beliscar com saúde

Fazer lanchinhos entre as refeições passou a ser malvisto nos últimos anos. Mas esse hábito pode fazer bem.

POR *Dawn Yanek*

BELISCAR OU NÃO beliscar? Eis a questão... para médicos, para nutricionistas e para você, enquanto tenta decidir o que fazer com a barriga que ronca quando a próxima refeição ainda está longe.

Resposta curta: Belisque.

Beliscar passou a ser desacreditado em certos círculos dietéticos graças, em parte, à popularidade do jejum intermitente, no qual a ingestão de alimentos é periodicamente restringida. Alguns também acreditam que a dieta paleo, que tenta imitar os hábitos alimentares de nossos ancestrais caçadores e coletores, também é contra os lanchinhos.

Mas muitos estudos modernos constataram que beliscar pode ter efeito positivo sobre a saúde física e mental. Beliscar o quê? Pegue uma banana ou um punhado de amendoins e continue lendo.

Emagrecer

Beliscar pode nos ajudar a perder alguns quilos? Pode, mas a noção dos nutricionistas sobre o que funciona mudou. Antes, eles achavam que comer com mais frequência estimularia o metabolismo: o corpo trabalharia com mais frequência para queimar calorias. Mas os estudos não conseguiram provar essa teoria.

FOTOGRAFADO POR MATTHEW COHEN

Só que o lanchinho inteligente pode prevenir o tipo de comilança insalubre que vem com a fome muito grande. "Seu corpo fala com você o tempo todo... basta escutá-lo", diz o Dr. Robert Graham, mestre em saúde pública e especialista em medicina interna e funcional. "Portanto, se começou a sentir fome, não espere." Ele recomenda uma abordagem simples: um plano de três refeições intercaladas com dois ou três lanchinhos.

Mas não dá para escolher qualquer petisco. Batata frita, biscoitos, bolachas e outros carboidratos simples aumentam rapidamente a glicemia e provocam o "bode do açúcar" que todos conhecemos. Em vez disso, experimente nozes, castanhas, carboidratos complexos e frutas.

O Dr. Graham adora uma maçã rica em fibras, em parte por ter o tamanho perfeito para beliscar. "A natureza nos fez um imenso favor", diz ele. Combine com manteiga de nozes ou de amendoim, rica em proteína, e você se sentirá satisfeito por mais tempo.

Saúde geral

Beliscar é um modo de introduzir vários nutrientes na alimentação. Maya Feller, nutricionista de Nova York, diz que não dá para errar com um

punhado de nozes, castanhas e amêndoas misturadas. Com gorduras poli-insaturadas, fibras, proteínas, magnésio e cálcio, nozes e amêndoas ajudam o coração. O *Journal of Nutrition* publicou que comer amêndoas regularmente aumenta o nível do bom colesterol, HDL, e remove colesterol do corpo.

Beliscar alimentos ricos em proteína conserva a massa muscular e a resistência. O organismo só consegue absorver uma determinada quantidade de proteína por refeição, diz Lisa Reed, presidente da Lisa Reed Fitness, com base em pesquisas publicadas no *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Distribuir as proteínas no decorrer do dia maximiza sua ingestão. Isso é bom principalmente para quem tem mais de 60 anos. "Seu corpo não usa [a proteína] com tanta eficiência quanto o corpo de pessoas mais novas", explica ela. "Quando não obtêm proteína suficiente, os idosos correm mais risco de quedas e fraturas."

Dividir as calorias e nutrientes em refeições menores também é bom para quem se preocupa com o diabetes tipo 2. Um pequeno estudo grego de 2017 mostrou que, além de melhorar a glicemia, seis refeições menores por dia também reduziram a fome de obesos com pré-diabetes ou diabetes. "Quando meus pacientes que tentam controlar a glicemia", diz Feller, "beliscam de forma equilibrada, a probabilidade de terem uma glicemia constante, sem altos e baixos, aumenta."

Outros estudos mostram que mirtilos ajudam a combater a perda de memória ligada à idade e até a afastar a doença de Alzheimer, enquanto iogurte e queijo protegem a saúde óssea. Lanchinhos inteligentes muito bons para a saúde são legumes frescos com homus, iogurte grego com frutas miúdas, ovos cozidos e abacate.

Humor e saúde mental

Se já se irritou com alguém quando estava com fome, você sabe que a comida ou sua falta influencia o humor. Mas isso não acontece apenas porque a glicemia baixou. Um estudo da revista *Emotion* revelou que a fome tem a capacidade de tornar ainda piores as coisas ambíguas ou desagradáveis. Beliscar ajuda a evitar essa condição precária e resulta em menos mudanças de humor e mais concentração. E o efeito positivo pode se propagar pelo seu dia e pelas escolhas alimentares subsequentes.

Alguns estudos mostraram que

lanchinhos saudáveis também melhoram a memória e o desempenho cognitivo e ajudam a aliviar problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão, diz a Dra. Ashwini Nadkarni, psiquiatra associada ao Brigham and Women's Hospital e instrutora da Escola de Medicina de Harvard. Se esperar demais para comer, seu corpo acha que está passando fome e libera cortisol, o hormônio do estresse, para corrigir o nível de glicose. "O cortisol provoca a liberação de substâncias inflamatórias, como as citocinas e os leucotrienos, que podem produzir sintomas de depressão e ansiedade", explica a Dra. Nadkarni. Mais uma vez, beliscar ajuda a evitar essa armadilha.

Jejuar e pular refeições, ao lado da desidratação, também são gatilhos da enxaqueca. Como explica o Dr. Graham, "quando sente falta de açúcar e água, o cérebro fala sob a forma de dor de cabeça". A receita: além de beber água, é bom beliscar frutas frescas, com seus açúcares naturais. Um pequeno estudo publicado no *Journal of Clinical Neuroscience* também constatou que fazer um lanchinho à noite, em vez de mais cedo, reduz em 40% a probabilidade de ter dor de cabeça no dia seguinte.

Uma palavra de cautela

A não ser para evitar enxaquecas, em geral os pesquisadores são contra o lanchinho à meia-noite. É mais provável fazer más escolhas alimentares nesse horário, o que leva a engordar. Os estudos mostram que lanchinhos noturnos aumentam os problemas de regulação da glicemia, inflamação, capacidade cognitiva e nível de colesterol e triglicerídeos.

30 GRAMAS DE QUEIJO UMA HORA ANTES DE DORMIR MATA A FOME SEM ENGORDAR.

Se tiver de beliscar à noite, experimente queijo *cottage*. Um estudo de 2018, publicado no *British Journal of Nutrition*, constatou que comer 30 gramas desse queijo 30 a 60 minutos antes de dormir mata a fome sem engordar. Também tem efeito favorável sobre o metabolismo e melhora a qualidade muscular e a saúde geral.

A conclusão

Há diversas maneiras de abordar os lanchinhos. O fator constante é escolher uma opção saudável e satisfatória, numa porção de tamanho adequado. Faça isso, e os benefícios não se limitarão à saúde e ao emagrecimento; sua abordagem geral da vida pode ser afetada. Quando beliscamos com consciência, diz a Dra. Nadkarni, "é mais fácil respirar fundo, concentrar-se no que você está comendo naquele momento e também apreciar o dia". ◈

THE BEST

FLAGRANTES
DA *Vida Real*

Nos anos 1950, meu irmão Nelson se casou e foi morar em uma cidade do interior do Rio de Janeiro. Naquela época, a forma mais econômica de contato com a família na capital ainda era o telegrama, cuja cobrança se dava pelo número de palavras. Eis que um dia chegou à nossa casa a seguinte mensagem: "Informo o falecimento Nelson".

A família, em polvorosa, se reuniu e partiu para Barra Mansa. Quando lá chegamos, a surpresa: não perdemos nosso irmão querido. A mensagem correta seria "Informo falecimento Oscar. Nelson". Mas o mão de vaca economizou tanto nas palavras que, em lugar de falar da morte do cunhado Oscar, noticiou a própria morte!

—CARLOS BRANDT,
Rio de Janeiro (RJ)

"É para ficar dentro de casa, e não dentro da geladeira, Olavo!"

Na noite anterior ao aniversário de 10 anos da minha filha, percebi que eu não tinha as velas de "1" e "0" para o bolo. Meu sogro, de 78 anos, estava nos visitando, então pegamos o carro e corremos para a loja de festas. Enquanto eu procurava entre as velas com numerais, resolvi pegar um "1" extra, para já me preparar para o aniversário do ano seguinte. Na hora de passar as compras pelo caixa, a ajudandte adolescente olhou para as velas, depois para meu sogro e perguntou:

– Ele tem 101 anos de idade?

—SAM BECKFORD

© GUTO DIAS

Se você gosta de tomar o café da manhã escutando um solo de gaita ininterrupto, ter filhos será perfeito para você.

—@PAPAPREACHES

Eu estava sozinho no elevador quando uma garota entrou com o celular pressionado contra o ouvido.

– Eu tenho que ir – eu a ouvi dizer à pessoa do outro lado da linha. – Tem um cara gato parado bem aqui.

Antes que eu pudesse reagir, ela se virou para mim para esclarecer:

– Desculpe por mentir. Eu só queria terminar essa conversa.

FMYLIFE.COM

Quando passeamos de carro com o nosso cachorro, levamos a água dele em uma garrafa de gim. Um dia, em um desses passeios, paramos para deixá-lo sair do carro. Enquanto eu despejava água na tigela dele, notei que um homem estava observando. Ele chegou bem perto de nós e sussurrou:

– Espero que você não o deixe dirigir!

GCFL.NET

Recentemente, enquanto minha mãe e eu estávamos almoçando em um restaurante de beira de estrada, uma criança em uma mesa próxima soltou uns gritos bem altos. Como sou uma das cinco filhas que minha mãe teve em um período de 6 anos, perguntei a ela:

– Como você lidava com todas nós?

Sem hesitar, ela respondeu:

– Era eu que gritava!

— JANICE MURRIN

Crescer com um irmão mais novo curioso e com um pai com excelente audição acabou me rendendo conversas memoráveis na minha adolescência. Uma tarde resolvi limpar

AJUDANTE DE PAPAI NOEL

Quando nosso filho tinha uns 7 anos, ele se comportou muito mal logo antes do Natal e precisei deixá-lo de castigo. Um tempo depois descobri que ele tinha feito uma cartinha para o Papai Noel pedindo "um novo pai". Para piorar, a cartinha tinha sido escrita pela minha mulher.

—Keith Hamber

uma bolsa minha simplesmente jogando-a na máquina de lavar – limpeza completa e tudo o mais.

– Por que você está lavando sua bolsa? - meu irmão perguntou, perplexo.

Do cômodo ao lado, meu pai gritou:

– Ela está lavando dinheiro!

— SHINAE HARTLEY

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 55.*

Ria e seja inteligente

THE BEST

O humor ativa o cérebro e, talvez mais do que tudo, aumenta o bem-estar

POR *Adam Piore*

E. B. White escreveu: "O humor pode ser dissecado como uma rã, e também morre no processo." Talvez não seja verdade, no fim das contas.

DE DIA, ORI Amir é um comedido professor de 30 e poucos anos. Dá aulas de psicologia e neurociência na graduação, faz pesquisas sobre o funcionamento do cérebro e cumpre o horário comercial regular no campo arborizado do Pomona College, no sul da Califórnia.

Mas seus alunos não se enganam. Já assistiram aos vídeos no YouTube que documentam sua outra identidade não tão secreta assim. Num deles, Amir segura um microfone, em pé no palco do Alex Theater, de 1.400 lugares, em Glendale, na Califórnia, com uma camisa de rúgbi listrada, jeans desbotado, botas velhas – e um casaco de pele branca ridiculamente desgrenhado. É a segunda noite do Glendale Laughs Comedy Festival, e Amir dá um grande sorriso para o público sob a ampla barba, parecendo um urso de pelúcia de 1,85 m de altura, ruivo e amalucado. "Como podem ver pelo sotaque, sou neurocientista", diz Amir, que passou a infância em Israel. "Onde trabalho, dizem aos professores que usem traje 'esporte fino'. Isso é o melhor que posso fazer. Meu guarda-roupa vai do esporte ao inadequado."

Amir gosta de dizer ao público e, às vezes, aos alunos que seu sonho é se tornar "comediante profissional e neurocirurgião amador". ("Assim, poderia cortar cérebros por diversão!")

Na verdade, ele já conseguiu combinar essas duas paixões aparentemente não relacionadas. Amir é um dos principais pesquisadores que estudam o modo como o cérebro cria e entende o humor. Essa especialidade pode parecer trivial, se comparada com outros campos do conhecimento. Mas a questão de por que achamos as coisas engraçadas fascina os filósofos há séculos.

Esta é uma época muito empolgante para Amir e seus colegas pesquisadores do humor. Faz poucos anos que as tecnologias de imagem, como a ressonância magnética funcional (RMf), nos permitiram ver como o cérebro funciona quando processa informações: que partes fazem o quê e que benefícios podem vir de exercitar as diversas áreas. Acontece que contar piadas, diversão há muito desdenhada como uma fuga frívola da realidade, pode nos deixar mais saudáveis e inteligentes. Há até indícios de que o senso de humor ajude a espécie humana a sobreviver.

> Imagens complexas – obras de arte, paisagens amplas, um grupo de animais – ativam nossos neurônios.

PARA ENTENDER POR que o humor é um "superalimento" para o cérebro, é bom saber o que esse órgão quer. Talvez você ache que ele

PÁGINA DUPLA ANTERIOR: MOLLY RICHARDSON (FOTO-ILUSTRAÇÃO), MATTHEW COHEN (ÓCULOS), ERIC ISSELEE/SHUTTERSTOCK (CORUJA)

Ori Amir leva a sério seu campo de estudo. Quando não está no laboratório estudando humor e cérebro, pode ser encontrado se apresentando como humorista.

preferiria fitar uma parede para não gastar muita energia. Mas o cérebro precisa de exercício. O que faz com que o cérebro se exercite? Informações. Quando os pesquisadores mandaram participantes olhar imagens enquanto seu cérebro era examinado com RMf, foram as complexas, como obras de arte, paisagens ou grupos de animais, que mais divertiram os neurônios.

A ativação desses neurônios – as células do sistema nervoso que, entre outras coisas, enviam e recebem informações sensoriais – "ilumina" as ressonâncias em cores vivas, quase psicodélicas. Na verdade, o efeito que ocorre lembra uma droga. O cérebro é cheio de receptores de opioides – isso, opioides, como nos remédios e drogas. Feitos de proteínas especializadas, esses receptores se projetam dos neurônios como anteninhas de rádio minúsculas para captar as mensagens que passam. Quando o tipo certo de molécula esbarra num receptor – talvez um dos opioides que ocorrem naturalmente no cérebro, como uma endorfina, ou uma substância

FOTOGRAFIA DE MIQUEL GONZALEZ

sintética que se pareça com um deles, como heroína ou morfina –, surge no cérebro uma atividade que banha os neurônios com neurotransmissores do bem-estar e outras substâncias químicas. Quanto maior a quantidade de neurônios ativados (e quanto mais são ativados), mais prazer sentimos. Em essência, ficamos doidões quando aprendemos e resolvemos problemas.

Amir e seu mentor Irving Biederman, professor de neurociência e psicologia da Universidade do Sul da Califórnia, desconfiavam de que o humor pudesse alimentar o cérebro da mesma maneira que as informações

Em *Campeão no boxe*, o sujeito da direita tinha arma e bigode maiores, mas não era páreo para Carlitos.

A teoria do bom humor de Charlie Chaplin

Num protótipo da revista Reader's Digest de 1920, Charlie Chaplin revelou a surpreendente técnica minimalista de seus sucessos de Hollywood. "Fazer o público gargalhar é a ambição de muitos atores, mas prefiro espalhar os risos. É melhor quando há uma onda contínua de diversão, com uma ou duas gargalhadas estrondosas, do que quando a plateia 'explode' de dois em dois minutos. Moderação é uma ótima palavra, não só para atores, mas para todo mundo. A moderação de temperamento, apetite, desejo, maus hábitos e assim por diante é uma coisa excelente a cultivar."

complexas. Em geral, as pessoas que estudam o humor concordam que a maioria das piadas é construída em torno de uma incongruência – uma combinação inadequada, absurda ou surpreendente de duas ideias diferentes (um neurocientista de 1,85 m de altura... com um casaco de pele fofinho e botas gastas). Vemos ou ouvimos isso e ficamos confusos. Essa é a preparação. O clímax é a resolução. (Ah, essa é sua ideia de traje esporte fino!)

Assim, apreciar o humor não é diferente de resolver uma charada: traz uma satisfação semelhante. Em vez do momento eureca, temos um momento risada. Na verdade, Biederman e Amir teorizaram que, como o humor exige que o cérebro processe tipos distintos de informação (por exemplo, "não está quente demais no sul da Califórnia para vestir tantas camadas?", e depois "O que é traje social?"), revelações engraçadas ativam partes diferentes do cérebro. Isso excitaria ainda mais os neurônios, levando à liberação de mais neurotransmissores e à ativação dos centros de recompensa do cérebro.

Para testar essa hipótese, Amir e Biederman recrutaram 15 alunos com a finalidade de observar 200 desenhos lineares simples durante uma RMf. Cada desenho vem com duas legendas: uma descrição "óbvia" e outra "interpretativa". Numa figura com três *T* um ao lado do outro, a legenda óbvia diz: "conexões em T". A legenda interpretativa poderia ser "válvulas de

GLASSHOUSE IMAGES/SHUTTERSTOCK

Fatos risíveis

O riso tem pouco a ver com piadas e humor

Robert Provine, neurocientista da Universidade de Maryland, constatou que temos probabilidade 30 vezes maior de rir de alguma coisa quando conversamos com amigos, mesmo que eles não digam nada muito engraçado. O riso lhes transmite que gostamos deles e sentimos empatia por eles.

Não faz emagrecer (sinto muito)

Embora o riso aumente em 10% a 20% o gasto de energia e a frequência cardíaca, seria preciso rir durante horas para queimar um saquinho de batata chips.

Os animais também riem

Pesquisadores da Inglaterra que passaram meses com colônias de chimpanzés em cativeiro constataram que eles riem o tempo todo. Em geral, é uma reação a perseguição, cócegas ou só surpresa. E há indícios de que os ratos riem – de um jeito agudo e ultrassônico; os filhotes riem muito mais do que os adultos.

É uma linguagem universal

O riso soa basicamente igual em todas as culturas, o que leva os pesquisadores a acreditar que conectava os ancestrais humanos sempre que se encontravam.

THE BEST

trompete", porque os três *T* lembram os botões do instrumento.

Algumas legendas interpretativas foram projetadas para serem engraçadas. Num desenho com duas formas ovais horizontais dentro de uma vertical, a legenda óbvia diz "duas elipses horizontais pequenas dentro de uma elipse vertical grande". A descrição interpretativa: "*Close-up* de um porco olhando o título dos livros da biblioteca." (Pense nisso ou olhe o desenho da próxima página.) Pediu-se aos participantes que classificassem cada legenda como "não engraçada", "um pouco engraçada" ou "engraçada".

As legendas interpretativas iluminaram mais áreas do cérebro do que as outras, alinhando-se com a teoria cognitiva de que, por si só, o lampejo de uma ideia é agradável. Mas as ressonâncias revelaram que os lampejos humorísticos ativaram mais regiões. Quanto mais engraçada a classificação dada a uma legenda, mais neurônios eram disparados. É esse surto extra de ativação cerebral no momento em que "entendemos" a piada que transforma eureca em risada, concluíram Amir e Biederman. Os receptores de opioides estudados por eles ficam nas áreas de processamento de alto nível dos

Como ser mais engraçado

Sem talento para fazer graça? Especialistas dão dicas para fortalecer sua veia humorística.

POR *Andy Simmons*

FOTOGRAFADO POR MIQUEL GONZALEZ

lobos temporais, que vão mais ou menos de trás das orelhas até os olhos, onde armazenamos as lembranças e associações que usamos para entender o mundo, e têm conexões com os neurônios dos gânglios basais, centro de recompensa do cérebro.

"Pensávamos nesses sistemas de percepção como estruturas relativamente mundanas cujo objetivo era apenas nos fornecer informações", explica Biederman. "Mas, na verdade, obter informações novas é prazeroso."

A partir daí, os pesquisadores levaram a análise adiante. Num estudo suplementar, Amir recrutou pessoas para redigir legendas para uma série de cartuns enquanto ele examinava o cérebro delas. Quando encontravam uma piada, ativavam-se as mesmas regiões que se iluminam quando as pessoas apreciam o humor. Como no primeiro estudo, quanto mais engraçadas as piadas, mais neurônios disparavam no cérebro dos participantes. Mas isso ocorria de forma diferente no tempo, aprimorando o processo e tornando-o mais poderoso. Quando "entendemos" uma piada, os neurônios são ativados numa explosão. Quando construímos uma piada, a atividade nas mesmas regiões do cérebro

QUESTIONE OS ABSURDOS DA VIDA. É uma especialidade de Jerry Seinfeld: "Por que a umidade estraga o couro? As vacas não ficam todo aquele tempo ao ar livre?"

MEXA-SE. As pessoas engraçadas tendem a ser mais criativas, de acordo com o site brainpickings.org. Para buscar inspiração, as pessoas criativas se mexem: "Dickens e Victor Hugo adoravam caminhadas enquanto pensavam; Mark Twain andava loucamente de um lado para outro enquanto ditava; Goethe [...] compunha a cavalo; Mozart preferia o assento de trás da carruagem."

SEJA FELIZ. As pessoas felizes são mais engraçadas, dizem pesquisadores austríacos. "O aumento da depressão", escrevem eles, está "associado a maiores problemas no uso do humor para lidar com eventos estressantes." Eles verificaram que as pessoas alegres riem mais, o que pode ajudar você a se sentir mais engraçado – mesmo que decida contar esse tipo de piada: "Que lado do pato tem mais penas? O lado de fora."

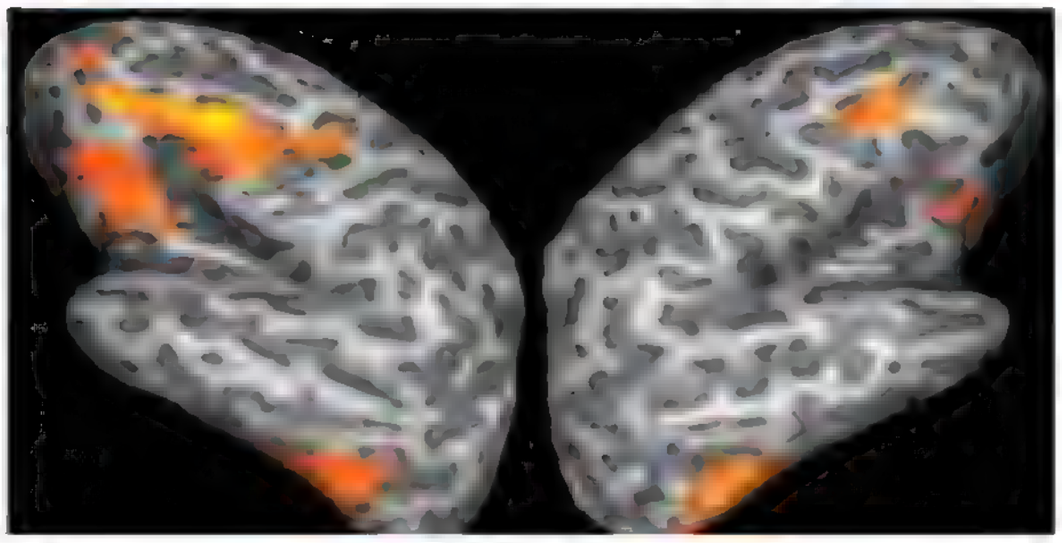
SEJA RÁPIDO. "Os blocos de montar são piadinhas e ideias curtas", explica o comediante Demetri Martin. Por exemplo: "A pior hora para ter um infarto é durante um jogo de mímica."

SURPRESA! "Leve o público a supor uma coisa e surpreenda-o com algo diferente", escreve o instrutor de comédia Jerry Corley em standupcomedyclinic.com. Eis um exemplo: "Nunca diga nada de mau sobre um homem até ter andado um quilômetro com os sapatos dele. Nisso, ele estará a um quilômetro de distância, sem sapatos, e você poderá dizer o que quiser."

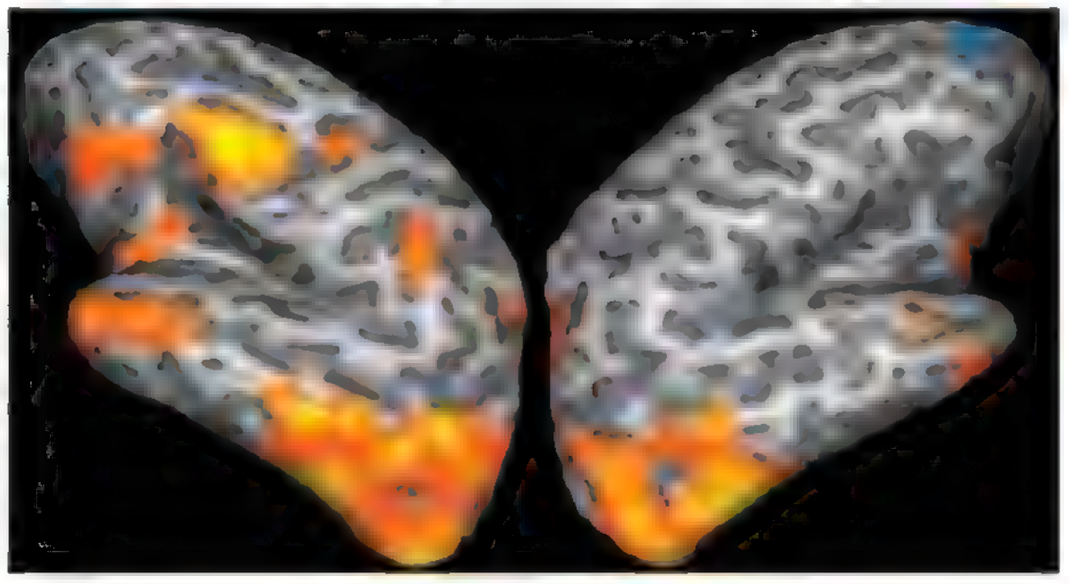
Este é seu cérebro com humor

Essas RMf da metade esquerda e direita do cérebro mostram como ele reage a tipos diferentes de informação. O amarelo e o laranja representam ativação maior do que o funcionamento cerebral básico. A imagem A é do cérebro olhando um cartum com legenda não humorística. Na imagem B, o cérebro olha um cartum com legenda humorística, que ativa mais neurônios.

A **Ideia não humorística**

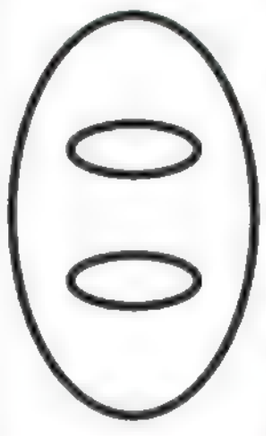


B **Ideia humorística**



aumenta devagar, enquanto espremos a mente atrás de elementos dessemelhantes que possamos vincular. Assim, se apreciar o humor é um bom exercício cerebral, escrever uma piada é um exercício turbin ado.

O HUMOR AJUDA A cognição de outra maneira. O riso alivia o estresse, e o cérebro trabalha melhor quando não é desacelerado pela preocupação. Em 2014, pesquisadores da Califórnia mostraram que participantes idosos que assistiram a um vídeo engraçado melhoraram a capacidade de aprender e reter novas informações, possivelmente porque a alegria reduz o nível de cortisol, hormônio do estresse que atrapalha a capacidade de recordar. Uma boa piada funciona como válvula de escape para o corpo inteiro. "O humor ajuda a reformular os estressores, desafios ou dificuldades que parecem insuperáveis", diz Tom Ford, psicólogo social da Western Carolina University e coautor de *The Psychology of Humor*. "Quando se é capaz de rir de um estressor ou desafio, ele não parece tão grande. Parece mais administrável." Por exemplo, pesquisadores de Hong Kong demonstraram que, quando pacientes em casas de repouso com dor crônica tinham acesso semanal a piadas, livros e vídeos humorísticos e dança e canto engraçados, a



São três formas ovais ou um porco olhando o título dos livros na estante? A legenda mais engraçada ativa uma parte maior do cérebro.

percepção da dor e da solidão diminuía. Também se sentiam mais felizes e satisfeitos com a vida. Outros demonstraram que o riso pode ser associado a aumento do fluxo sanguíneo, melhor reação imunológica, glicemia mais baixa e sono melhor.

Mas pode haver uma razão ainda mais forte para o senso de humor estar embutido no genoma humano. Além de nos tornar mais saudáveis e inteligentes, o humor também nos deixa mais atraentes para o sexo oposto. "Há um estudo gigantesco", observa Biederman, "feito em 38 culturas. Em todas, homens e mulheres desejam que os potenciais parceiros sejam inteligentes. Mas como saber se alguém é inteligente?" Pelo menos nas culturas ocidentais, geralmente é pelo senso de humor.

> O humor ajuda o homem a sobreviver: aumenta a probabilidade de as pessoas mais inteligentes e criativas procriarem.

Como criar e apreciar piadas exige que façamos conexões entre muitas informações isoladas, ter senso de humor demonstra que conseguimos pensar de maneira inovadora. Vejamos o cartum favorito de Amir e Biederman: um camundongo, fora de sua casinha, aponta um revólver para o gato, que ergue a pata em falsa submissão. "Seis tiros. Sete vidas. Faça as contas", diz o gato.

Para apreciar a piada, é preciso saber que os camundongos geralmente são vítimas dos gatos, que muitos revólveres têm seis balas e que o dito popular é que os gatos têm sete vidas porque conseguem cair de pé. Também é preciso saber subtrair seis de sete para entender que o gato é que leva vantagem.

Um estudo da Universidade do Novo México feito com alunos constatou que os que tinham pontuação mais alta nos testes de inteligência também pontuavam bem na capacidade de humor – e diziam ter mais relações sexuais. Isso confirmou uma ampla literatura que indica que o humor pode ser uma característica fundamental para encontrar parceiros. Ser engraçado faz os possíveis parceiros se sentirem bem. E, ao assegurar que apenas as pessoas mais inteligentes, aptas e criativas procriem, protege a sobrevivência da raça humana. "O humor tem vários poderes inigualáveis", diz Amir. "Força as pessoas a levar em conta pontos de vista diferentes. Reúne as pessoas; quando estão rindo, elas têm de concordar em algum nível. Reduz a dor associada às dificuldades da vida, exercita o cérebro... e nos deixa felizes."

Como o senso de humor saudável pode tornar você mais inteligente, mais sexy e mais feliz, uma coisa é clara: encontre tempo em seu dia para algumas boas piadas.

CORTESIA DE ORI AMIR

Para sempre na trilha do meu pai

Ele me ensinou a viajar de moto e a seguir as regras da estrada

POR *Taylor Brown*
DA **GARDEN & GUN**

QUANDO MENINO EM St. Petersburg, na Flórida, meu pai entregava jornais, primeiro de bicicleta, depois de motoneta, quem sabe descobrindo nessa época seu amor às duas rodas. Eu o imagino adolescente em sua Vespa, o céu azul com nuvens sangrentas cor de

ILUSTRADO POR ARMANDO VEVE

ferrugem, roncando e fumegando pelas pontes do Condado de Pinellas – os jornais da noite, quentinhos da gráfica, enrolados como pães frescos na sacola de couro, a lanterna traseira um rubi vermelho na escuridão que cai.

Cinquenta e seis anos depois, no outono de 2017, saí de casa em Wilmington, na Carolina do Norte, montado na Blitzen, minha Harley-Davidson Sportster 1989 – moto que papai e eu construímos juntos –, rumo a Nova Orleans. Minha rota me levaria pela velha estrada costeira, a US17; eu passaria a noite na casa de meus pais ao sul de Savannah, onde cresci, e depois cruzaria a costa do Golfo até meu destino. Era minha viagem solo mais longa até então.

Eu nem saíra da cidade ainda quando a moto apresentou um problema, uma pequena falha na ignição. Liguei para o velho. Geralmente conversávamos algumas vezes por semana. Eu andava de carona em sua Harley desde o ensino fundamental. Na adolescência, caçávamos estradas vicinais do sul da Geórgia para andar em nossas motos de trilha. Agora, eu já nos 30, estávamos nos tornando amigos mais íntimos do que nunca. Trabalhamos lado a lado na Blitzen sem quase nenhuma rusga – façanha nada desprezível quando se conserta uma motocicleta de 30 anos. Além disso, começamos a dividir como nunca o amor pelas motos. Ainda me lembro do brilho de identificação nos olhos dele quando descrevi a sensação da minha primeira viagem longa sozinho.

Nunca esquecerei a primeira vez em que ele me deixou andar em sua valiosa Harley-Davidson Wide Glide, 90º aniversário. Eu tinha 16 anos e estávamos em estradas vicinais ao sul da divisa com a Flórida. Quando paramos para abastecer, emparelhei com ele, empolgadíssimo, e meu pé

PARA MIM, NÃO HÁ NADA MAIS TERAPÊUTICO DO QUE UMA LONGA VIAGEM.

escorregou num trecho de cascalho. Quase em câmera lenta, caí com a moto, quase 300 quilos da Milwaukee Iron. Pude ver a dor e a frustração em seu rosto. Mas, em vez de explodir, ele trincou os dentes e controlou as emoções enquanto passava os dedos nos novos arranhões e amassaduras da máquina antes perfeita.

"Acontece nas melhores famílias", disse ele. É verdade, todo mundo que anda de moto vai cair, mais cedo ou mais tarde. Ainda assim, como é fácil esquecer isso no calor do momento! Não Rick Brown, meu pai. Acredito que foi uma das grandes lições que aprendi com ele: muitas vezes, o caráter nos exige pôr o certo acima do fácil.

Em Wilmington, depois de alguns minutos ao telefone, concluímos que o defeito da Blitzen era só um

THE BEST

Papai e eu em 2016, vestidos para um evento de caridade, o Distinguished Gentleman's Ride (Passeio de Cavalheiros Distintos).

CORTESIA DE TAYLOR BROWN

pedacinho de ferrugem ou sujeira que havia passado pelo filtro de combustível; agora o motor pulsava baixo e firme, como um coração mecânico.

Peguei a estrada.

Em viagens assim, sempre evito as interestaduais, exatamente como ele me ensinou. Há muito mais coisa para ver nas estradas vicinais e nos atalhos. A beira da estrada oferece barraquinhas e lojas de tralhas, pequenas igrejas, restaurantes familiares e postos de gasolina que servem café em copinhos de isopor – o melhor café do mundo quando você acabou de descer da motocicleta encharcado e tremendo de frio.

Para mim, não há nada mais terapêutico do que uma longa viagem pelas estradas pequenas. É como se o vento soprasse aos poucos os ninhos de dúvida e ansiedade que se amontoam dentro da gente. Acho que, na motocicleta, ficamos extremamente vulneráveis. Talvez estejamos mais perto da morte, e isso põe na devida perspectiva as pequenas preocupações da vida cotidiana.

Depois de passar a noite em Charleston, parti cedo na manhã seguinte rumo ao sul, pelos pântanos marrom-esverdeados e pelos rios de água negra, a caminho da Geórgia. Meu velho me encontrou no centro de Savannah. Almoçamos, fomos a uma livraria e nos sentamos num dos bares de hotel acima d'água, observando o tráfego do rio passar. Foi um dia inesperadamente especial. Uma dádiva.

Na noite seguinte, nos sentamos lado a lado junto à bancada da cozinha enquanto planejávamos os próximos trechos da minha viagem. Fiz anotações em cartões enquanto ele passava os dedos pelos atlas gastos de tanto que ele os usara. Eu pegaria muitas das mesmas estradas que ele percorrera no passado, seguindo seu caminho pela costa do Golfo.

Há filhos que querem ser como os pais e filhos que seguem o caminho oposto. Nunca duvidei de qual tipo sou.

Quando passei a perna sobre a Blitzen na manhã seguinte, os cartões com nossas anotações estavam seguros no bolso da frente, num saco plástico para sanduíche a fim de protegê-los dos elementos. Era 16 de outubro, dois dias antes de meu 35º aniversário. Numa foto tirada naquela manhã, estou com minha jaqueta de couro preto de segunda mão e a mochila vermelha, e o velho saco à prova d'água de meu pai está amarrado na parte de trás do selim.

O tempo estava nublado. Avancei pelas pontes e passarelas do litoral da

Geórgia, onde a água parecia pálida, quase branca através da neblina, serpenteando pela macega escurecida do charco de outono. Desci pela Rodovia 17 por uma série de cidadezinhas, contornando o pântano de Okefenokee e a Floresta Nacional de Osceola, avançando para o litoral noroeste da Flórida.

Ainda tenho os cartões anotados que me dizem as cidades – Folkston, Macclenny, Sanderson, Lake City, Branford – e a lista de verificação de viagem que meu pai me deu, com itens necessários como "Remendo de pneu/bomba", "Fita isolante" e "charutos/isqueiro/cortador".

Na hora do almoço, parei em Mayo, na Flórida, onde tirei fotos da sorveteria Udder Delight. Troquei mensagens com meu pai. Ele fora almoçar num restaurante chamado Steffens, perto da divisa Geórgia-Flórida, e me mandou uma foto de uma miniatura de um Ford cupê 1940 numa estante – um modelo como o carro

THE BEST

de contrabando de bebidas de meu romance *Gods of Howl Mountain*, que "pesquisamos" juntos em exposições de carros antigos e festivais Moonshine sobre a época da Lei Seca e dos alambiques ilegais.

Ele me contou que verificara a previsão do tempo e que a chuva mais pesada cairia ao norte da minha rota. Disse que o Condado de Wakulla, na Flórida – meu destino naquela noite –, estava com tempo parcialmente nublado, 31 graus. Não respondi. Já estava de volta à estrada.

Quando recebi o telefonema de minha mãe, estava na pousada de Wakulla Springs, ao sul de Tallahassee. Acabara de chegar. Pelo som da voz dela, soube que algo acontecera, embora houvesse poucos detalhes. Fora um acidente. Um caminhão-betoneira parara na frente do meu pai, que voltava do almoço, na Rodovia 17, logo ao norte da divisa com a Flórida – a mesma estrada que eu percorrera naquela manhã.

Eu estava no aeroporto local, prestes a alugar um carro para voltar para casa, quando mamãe ligou para me dizer que ele se fora. Fiquei parado no estacionamento, fitando o céu. O sol se punha, e o céu estava quase cor de fogo. Pensei em quantas vezes papai viajara para o sul para observar esse mesmo céu se transformar em chamas.

Parti cedo na manhã seguinte no carro alugado e deixei a Blitzen sob uma capa no estacionamento. Minha irmã pegou o voo noturno de São Francisco, e a busquei no aeroporto a caminho de casa. Quando chegamos lá, mamãe tinha um envelope pardo grande rotulado com uma única palavra: SE. Dentro, havia cartas endereçadas a cada um de nós.

PENSO EM MEU PAI TODA VEZ QUE PASSO A PERNA SOBRE O SELIM.

Eis um trechinho da minha:

Taylor,

Se estiver lendo isso, algo me aconteceu. Suponho que tenha sido repentino e que não tive oportunidade de me despedir, e sinto muito por isso [...].

Sei que é uma época difícil, mas lembre-se dos bons tempos que vivemos juntos – Sun & Fun, Sturgis, motos de trilha, Festival de Moonshine, Blitzen, Austin e muitos outros. Gostei demais, de verdade, de todo o tempo que compartilhamos durante a sua vida (fora uma vez ou outra jogando golfe :)) [...].

O que quero destacar nesta carta é que amo você e me orgulho e sempre me orgulharei...

Desnecessário dizer que é preciso ser um homem especial para escrever cartas assim. Embora evitasse falar disso, a relação dele com o pai fora

cheia de dor e dificuldade. Como teria sido fácil para ele seguir o mesmo padrão com os filhos! Em vez disso, ele foi contra a corrente.

Uma semana depois do acidente, um de meus amigos de infância me levou de volta a Wakulla Springs. Eu precisava terminar a viagem.

Na manhã seguinte, parti cedo para Nova Orleans. Parei num posto de gasolina e percebi que a corrente estava solta. Estava sentado no estacionamento tentando soltar o parafuso do eixo com uma chave inglesa velha quando um homem apareceu. Fui com ele até seu Ford enferrujado e ele me entregou um jogo incrível de chaves de soquete com catraca. Ele entrou para tomar o café da manhã na lanchonete, que não tinha janelas para garantir que eu não fugiria com as ferramentas, e me disse que o procurasse ao terminar. Nem sei dizer como isso foi importante para mim.

No dia seguinte, cheguei à casa de minha tia em Nova Orleans, onde meu pai sempre parava nas viagens longas, e a Blitzen enguiçou outra vez bem na entrada da garagem, como se a máquina soubesse o significado que tinha para mim terminar a viagem por ele.

Papai pode ter deixado o mundo cedo demais para nós, mas me consolo um pouco por saber que ele preferiria ir cedo a ir tarde demais. Rick Brown gostaria de morrer de botas, e assim foi. Morreu fazendo o que amava, e isso é bastante raro.

Hoje, sou mais vigilante do que nunca na moto. Mas não há lugar onde eu me sinta mais próximo do meu pai. Penso nele todas as vezes que passo a perna sobre o selim. Penso em tudo o que aprendi com ele, na sorte que tenho de ser seu filho.

GARDEN & GUN (JUNHO/JULHO DE 2019), © 2019 TAYLOR BROWN, GARDENANDGUN.COM.

Golpes da vaidade

Eu queria cortar meu cabelo e liguei para um salão onde havia um cabeleireiro muito recomendado. Disseram-me que não era preciso marcar hora, pois as clientes eram atendidas por ordem de chegada. No sábado seguinte, apareci lá às 9 horas, mas fui informada de que aquele era o dia de folga do tal cabeleireiro. Fui a outro salão, mas estava lotado. E num terceiro também não foi diferente. A situação parecia desesperadora e acabei voltando para casa. Meu marido recebeu-me à porta.

– Foi depressa – disse, animado. – Seu cabelo ficou lindo!

MICHELLE KLINE

VOCÊ EM SELEÇÕES

Só quem viveu essa experiência sabe como é difícil lidar com toda a expectativa de mãe de primeira viagem. A nossa leitora **Silvana dos Santos Trentin**, *de Passo Fundo (RS), tem uma história bem engraçada para compartilhar sobre esse momento da sua vida. Confira o relato dela e outras histórias na seção* Essas Crianças, *na página 28.*

CONTE UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA E GANHE ATÉ R$ 400*

Sua história real pode ser publicada em **Flagrantes da vida real** (experiências do dia a dia que revelem a natureza humana), **Ossos do ofício** (humor no trabalho), **Piadas de caserna** (humor na carreira militar) e **Essas crianças...** (o mundo do ponto de vista delas). Piadas podem ser publicadas em **Rir é o melhor remédio**.

As regras

Por favor, inclua nome, endereço e telefone em suas contribuições. Todo material previamente publicado deve conter nome da fonte, data de publicação, número da página, endereço na internet ou outra forma de identificação. Se não houver identificação de fonte, consideraremos o item como original, e atribuiremos a garantia e responsabilidade de autor a quem o enviou. Itens originais, se forem escolhidos e pagos, passam a ter todos os direitos de uso revertidos para Seleções. As contribuições poderão ser editadas, e não haverá notificação do seu recebimento ou devolução. Podemos publicar sua contribuição em qualquer departamento da revista ou em qualquer outro produto de Seleções do Reader's Digest. Se recebermos mais de uma cópia da mesma contribuição ou contribuições semelhantes, pagaremos apenas para a que for escolhida. O pagamento será feito após a publicação.

*O critério de atribuição de valor abrange: originalidade e extensão da contribuição.

Como enviar sua contribuição

- **E-MAIL** selecoes@selecoes.com.br
- **SITE** selecoes.com.br
- **CORREIO** Revista Seleções – Caixa Postal 13.525 – CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

OSSOS DO *Ofício*

Sou médico ortopedista. Um dia perguntei a um paciente, que se queixava de dores nas costas, se ele tinha escoliose. Ele respondeu:

– Tenho, doutor, mas não sabia que era para trazer.

Até hoje não me perdoo por não ter perguntado o que ele entendeu.

—FRANCISCO DE ASSIS CAMINHA XIMENES, *Fortaleza (CE)*

Recentemente, uma cliente ligou para nossa loja de locação para solicitar informações sobre mesas retangulares. Eu disse a ela que tínhamos mesas de seis pés e de oito pés. A resposta dela:

– Mas qual é a diferença entre elas?

—SYDNEY BRUNO

Uma colega de trabalho da minha mãe chegou atrasada um dia, explicando que teve de levar seu peixinho ao veterinário.

– Percebi que um deles não estava nadando pelo aquário e suas escamas estavam caindo.

Intrigada, minha mãe perguntou a ela que tipo de comida de peixe ela estava usando.

– Comida de peixe? – respondeu ela, curiosa.

– Você precisa alimentá-los com comida de peixe – explicou minha mãe.

– Ah! – ela respondeu. – Eu pensei que eles viviam só de água.

—F. SANFORD

Minha grande amiga é mais agressiva no trabalho do que percebe. Depois que fez sua avaliação anual de desempenho, perguntei:

– Como foi?

© GUTO DIAS

– Eles escreveram que eu era autoritária! – respondeu ela. – Mandei eles apagarem.

GCFL.NET

Os pais às vezes esquecem que seus filhos cresceram. Dia desses, meu laptop estava cheio de poeira e meu filho se ofereceu para limpá-lo. Mas, quando ele começou a remover a parte traseira do laptop, adverti-o de que era apenas para ser aberto por uma pessoa qualificada. Ele me olhou bem nos olhos e disse:

– Mãe, sou uma pessoa qualificada. Sou técnico em informática.

—NORMA KAWAK

Minha colega de trabalho na agência de viagens precisava enviar uma carta de desculpas a um cliente cuja viagem havia sido um fiasco do começo ao fim. Lembrei-a de uma situação semelhante um ano antes e procurei a carta que escrevi na época.

– Tudo o que você precisa fazer – eu disse a ela – é alterar os detalhes, a data e o nome.

Ela olhou e disse:

– Nós nem vamos precisar mudar o nome.

GCFL.NET

O mais próximo que uma pessoa chega da perfeição é quando ela preenche um formulário de solicitação de emprego.

—STANLEY RANDALL

REGULAMENTOS

A segurança é uma das principais preocupações da empresa de manufatura em que trabalho. Como gerente, estou constantemente dizendo aos trabalhadores sob minha supervisão que sejam autelosos. Um dia, perguntei a alguns dos rapazes:

– Alguém sabe qual é o limite de velocidade no estacionamento?

Um longo silêncio se seguiu, então um deles apareceu:

– Isso depende. Chegando ao trabalho ou indo embora?

—ALBERT BROOKS

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400.
Visite selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 55.

AS ETAPAS DO TRABALHO EM CASA

1) Oba! Vou poder trabalhar de casa.

2) Seria legal conversar com outras pessoas.

3) Espero que aquele pombo sente na janela hoje.

—@markagee

© ISTOCK

Enquanto ajuda um homem abalado a enfrentar a morte da mulher, um assistente social se inspira numa antiga mensagem

Dando a mão

POR *Scott Janssen*

DE *PULSE – VOICES FROM THE HEART OF MEDICINE*

– VOCÊ PRECISA VIR para cá agora! – sussurra ansiosa a enfermeira ao telefone.

Passa da meia-noite. Uma das pacientes de nosso hospital para doentes terminais morreu em casa, e o marido ameaça se matar com um tiro se a funerária aparecer.

– Alguém já ligou para a funerária? – pergunto.

– Não – responde ela. Foi essa sugestão da enfermeira que o fez sair de si.

– Ele tem alguma arma?

– Estamos no campo. Há cabeças de veado empalhadas na parede.

As cabeças de veado revelam que provavelmente há muitas armas.

– Ele ameaçou machucar mais alguém?

– Ele diz que pode levar um dos

HELENA LANSKY/SHUTTERSTOCK (2)

THE BEST

caras da funerária com ele, mas acho que não falou a sério.

No entanto, ela não tem certeza. É enfermeira substituta e não conhece o homem nem a paciente. É claro que eu também não. O assistente social regular da paciente está de folga hoje, e eu estou de plantão.

Concordamos em não ligar ainda para a funerária. Então, pulo no carro. Enquanto dirijo, minha mente volta a uma noite anos atrás. Eu, na pós-graduação, estava num bar com amigos, envolvidos numa conversa intensa sobre, vejam só, a morte.

"Sabe o que me ajuda quando penso na morte?", perguntou Claude. "Penso naquele salmo sobre o vale da sombra da morte."

Ele deve estar de brincadeira, pensei. Claude era professor e ateu inveterado. Ele recitou o Salmo 23:4: "Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam."

Meu celular toca e me arrasta de volta ao presente.

– Ele está bebendo – informa a enfermeira com rispidez. – Parece que é coisa forte.

Peço-lhe que entregue o telefone a ele, que o pega e diz:

– Ela está exagerando... Só estou desabafando. – Ele se chama Pete; a mulher era Jimmie. – Vocês acham que sou maluco, não é?

– Não, achamos que você está sofrendo. Mas, se continuar a beber, terei de envolver a polícia para garantir que nada de mau aconteça.

– Tudo bem, vou guardar o uísque – diz ele com rispidez.

Conversamos sobre Jimmie e a vida dos dois juntos.

– O que acha que Jimmie lhe diria agora se visse o que está acontecendo? – pergunto.

Ele começa a chorar.

– Ela me mandaria calar minha maldita boca e deixar os outros me ajudarem.

"EU ME CONSOLO PENSANDO QUE ALGUÉM ESTARÁ COMIGO – DEUS, UM AMIGO, ATÉ UM DESCONHECIDO."

Ele devolve o telefone à enfermeira.

– O homem está num universo de dor – digo a ela. – Precisamos responder à dor sem deixar o comportamento dele nos tirar do sério.

Dali a minutos, pego uma estrada de terra com uma placa dizendo "Não Entre". Minha mente retorna a Claude no bar. Até então, nossas conversas tinham patinado sobre a superfície intelectual. Naquela noite, percebi que Claude, um homem mais velho em quem a vida aplicara muitos golpes, se mostrava incomumente vulnerável. Sem querer me envolver, zombei:

– Você não é o cara que sempre desdenhou dessas coisas, chamando-as de distorção da realidade?

Ele sorriu, a boca só um pouquinho torta.

– Eu me consolo ao pensar que não estarei sozinho naquele vale, que haverá alguém comigo, seja Deus, seja um amigo, seja até um desconhecido. – Então, ele ficou sério. – Talvez seja você a me estender a mão no vale algum dia.

Quando entro na casa de Pete, ele está no quarto com o corpo de Jimmie, sentado na cama, acariciando seus cabelos. Sento-me ao seu lado. Ele é um homem grande, de aparência rude, nariz torto e braços musculosos e tatuados. "Eu a desapontei", inicia ele. "Passava todo o tempo trabalhando. Nunca lhe disse o quanto a amava."

Em vez de deixá-lo afundar numa narrativa de culpa, perguntei o que ele fazia. Ele descreve os longos dias passados na clínica oncológica, a construção de uma rampa para que, na cadeira de rodas, ela pudesse cheirar suas roseiras, os turnos extras trabalhados para pagar os remédios. Com lembranças como essas, chegamos ao modo como ele expressava seu amor: não com palavras, mas com gestos de afeto e atos de lealdade e sacrifício. Conversamos a noite toda. Finalmente, Pete me deixa chamar seu amigo Tank, que aparece bem na hora em que o pessoal da funerária chega.

Pete, Tank e eu discutimos as ameaças de Pete e o que as provocou. Falo sobre estratégias para lidar com a dor e otimizar o apoio. Mas essas recomendações dos livros ficam aquém do simples imperativo de abrir meu coração e estar inteiramente presente com alguém que sofre. E, como passei a acreditar, era disso que Claude falava: o poder de ir na direção do sofrimento do outro, em vez de se afastar.

Na volta para casa, exausto, reflito sobre as palavras que Tank me deixou. "Você o acompanhou durante a noite, Scott", disse ele. "Eu e minha mulher continuamos a partir daqui. Prometo."

Fiquei triste com a perda de Pete. Mas sei que ele estará cercado de amor. E, com os olhos da mente, vejo Claude erguendo a garrafa de cerveja e me dando um de seus sorrisos tortos. ◈

PULSE (12 DE JANEIRO DE 2018), © 2018 DE SCOTT JANSSEN. PUBLICADO POR CORTESIA DE *PULSE – VOICES FROM THE HEART OF MEDICINE*, PULSEVOICES.ORG.

Nutrição e valor

Comer não é só ingerir energia. É uma experiência.

GUY FIERI, APRESENTADOR DE TV

Paciência é o segredo da boa comida.

GAIL SIMMONS, AUTOR DE LIVROS DE CULINÁRIA

Desde que começou a
tomar natalizumabe,
Charlotte Tourmente não
teve mais recidivas.

ESCLEROSE MÚLTIPLA

O JOGO MUDOU

Novos tratamentos dão aos pacientes mais opções para controlar a doença

POR *Lina Zeldovich*

Estudante de medicina em Nancy, no leste da França, Charlotte Tourmente tinha 20 anos e sonhava em tratar e curar pessoas. Mas, quando voltou de uma viagem humanitária à África em 1996, começou a sentir cansaço e formigamento nas pernas. Não era a primeira vez que sentia sintomas estranhos.

Ela consultou um neurologista e fez uma bateria de exames. O diagnóstico a atingiu "como um tsunami": tinha esclerose múltipla (EM), doença autoimune em que as células do sistema imunológico atacam a substância que cerca e protege os nervos no cérebro e na medula espinhal. "Durante várias semanas, as letras EM ficaram girando em minha cabeça", conta Charlotte.

Na época, os médicos tinham acesso a pouquíssimos medicamentos para combater a doença. Charlotte começou a tomar interferon beta, mas, por causa dos efeitos colaterais, passou para o acetato de glatirâmer, que tomava em injeções diárias.

O medicamento ajudou a reduzir as crises da EM; ela sofria recaídas esporádicas, mas a intensidade era tolerável. Porém, as agulhas causaram lesões: Charlotte desenvolveu nódulos nos braços, nas pernas e na barriga. Doze anos depois, ela finalmente interrompeu as injeções, e a doença piorou. Durante meses, ficou com visão dupla e teve dificuldade de usar a mão e manter o equilíbrio. Depois de uma crise muito violenta em dezembro de 2010, ela foi internada, quase incapaz de falar e agir.

Nisso, os médicos dispunham de tratamentos melhores. Os exames mostraram que Charlotte podia usar um novo medicamento, o natalizumabe, tomado em infusão uma vez por mês. Foi uma revolução. "Desde que comecei a tomar o natalizumabe, não tive mais recidivas", diz ela depois de nove anos de tratamento. "Fora o cansaço logo após a infusão, não tenho efeitos colaterais."

GRAÇAS AOS AVANÇOS científicos recentes, hoje a esclerose múltipla passou de doença incapacitante para algo que os médicos conseguem controlar. "E já dispõe de várias opções de tratamento", explica o Dr. Alan Thompson, do Hospital Nacional de Neurologia e Neurocirurgia de Londres, no Reino Unido. Em toda a Europa, os especialistas têm a mesma opinião.

Embora não saibam exatamente o que provoca a EM, os cientistas sabem que ela é uma disfunção do sistema

FOTOS DA DUPLA DE PÁGINAS ANTERIORES: (CHARLOTTE) CORTESIA DE CHARLOTTE TOURMENTE (IMAGEM DE FUNDO): ©KATERYNA KON/SHUTTERSTOCK

imunológico do organismo, provavelmente causada por uma combinação de genética (embora a doença não seja hereditária) e fatores ambientais. Os novos medicamentos ajudam a mantê-la sob controle e, em alguns casos, retardam sua progressão.

Quando trabalha bem, o sistema imunológico nos defende de vírus, bactérias e outros invasores microscópicos. Mas, na EM, algumas células guerreiras do corpo se confundem e tratam os neurônios – células do cérebro e da medula espinhal – como invasores inimigos. Destroem a bainha protetora de mielina que reveste os axônios, condutores de informação dos neurônios. Isso interrompe a capacidade dos neurônios de enviar mensagens ao restante do corpo, porque músculos, articulações, olhos e processos de pensamento precisam de mensagens claras para funcionar direito. "As células imunológicas entram em ação e causam o caos", diz o Dr. Thompson.

A EM atinge 700 mil europeus e tende a atacar entre os 20 e os 40 anos. No Brasil, são cerca de 35 mil portadores, segundo a Associação Brasileira de Esclerose Múltipla (ABEM). As mulheres são mais suscetíveis do que os homens, com uma proporção de três para dois. "A esclerose múltipla afeta cada pessoa de um jeito diferente", adverte o Dr. Christian Kamm, professor assistente do Hospital Cantonal de Lucerna, na Suíça. De acordo com a área afetada do sistema nervoso, os sintomas iniciais podem ser cegueira súbita

Charlotte escreveu um livro sobre a vida com EM.

CORTESIA DE CHARLOTTE TOURMENTE

em um dos olhos, perda de controle da bexiga, dificuldade de raciocínio ou de memória. Mas, ao contrário da doença de Alzheimer, raramente a EM afeta a inteligência geral, a compreensão da leitura e a memória de longo prazo, embora possa haver problemas de memória ocasionais.

Para diagnosticar a EM, os médicos pedem ressonâncias e punção do líquido raquidiano a fim de procurar lesões cerebrais e outros sinais reveladores do mau funcionamento das células imunológicas. Os mesmos exames são usados para acompanhar o progresso da doença, todo ano ou de dois em dois anos.

A forma inicial mais comum da esclerose múltipla é a remitente recorrente (EMRR), que atinge cerca de 85% dos pacientes. Os sintomas costumam aparecer sem aviso e depois somem sozinhos, completamente ou quase, em dias ou semanas. Mas

deixam lesões. A maioria dos pacientes com EMRR avançará para a esclerose múltipla secundária progressiva (EMSP), embora possa levar 25 anos ou mais: sem recidivas, apenas um declínio lento e constante.

Outro tipo, a esclerose múltipla progressiva primária (EMPP), afeta cerca de 15% dos pacientes. Em vez de recidivas e remissões, os sintomas pioram aos poucos. Enquanto a EMRR afeta tipicamente o cérebro, a EMPP geralmente afeta a medula, e esses pacientes tendem a perder o controle das pernas. Os médicos não conseguem prever como a EM do paciente vai evoluir. Em alguns casos, a doença também é difícil de diagnosticar.

Em 2011, Bethan Edwards, de 39 anos, estava de férias com a família e a filha bebê em Lanzarote, nas Ilhas Canárias, quando acordou sentindo os pés pinicarem, sensação que depois se espalhou para as pernas. O médico local achou que era queimadura de sol, mas logo o formigamento se transformou em dor aguda; depois, as pernas de Bethan ficaram tão dormentes que ela não conseguia descer escadas. Assistente social que já orientara pacientes com EM, Bethan achou os sintomas muito familiares. "Eu ficava dizendo que só podia ser esclerose múltipla", recorda ela, mas nem o clínico geral de Cardiff, no País de Gales, se convenceu. Só depois que ela passou por uma semana inteira de exames no Royal Gwent Hospital, em Newport, seu autodiagnóstico se mostrou correto. Ela estava com EMRR.

AS INOVAÇÕES

Como as células imunológicas são o principal responsável pela doença, todos os medicamentos usados para tratar a esclerose múltipla (aqui citados pelo princípio ativo) funcionam limitando o dano que causam.

MEDICAMENTOS NOVOS

Cladribina

- Reduz o número de células imunológicas B e T na corrente sanguínea para que haja menos ataques ao sistema nervoso. Isso reduz as lesões.
- É um regime de comprimidos tomados uma vez por dia durante 15 dias, repetido no ano seguinte. Então o paciente é reavaliado pelo médico.
- **OS EFEITOS COLATERAIS** são infecção do trato respiratório superior, dor de cabeça e baixa contagem de glóbulos brancos.

Ocrelizumabe

- Retarda o avanço da doença por reduzir no organismo a quantidade de células imunes B específicas positivas para CD20, que têm papel importante na progressão da EM.
- Ministrado por infusão de seis em seis meses.
- **OS EFEITOS COLATERAIS** são aumento do risco de infecções do trato respira-

Os médicos a trataram com esteroides, mas consideraram o caso leve e não receitaram outros medicamentos. "Na época, nem todo mundo ia logo para a medicação", recorda Bethan. Só dali a quatro anos, depois de mais cinco recidivas, eles lhe receitaram fumarato de dimetila.

O remédio causava ondas de calor em Bethan; o rosto corava, ficando vermelho como um tomate. Mas manteve as recaídas sob controle durante quatro anos, até o dia em que, de repente, ela não conseguiu mais andar. "Eu e os neurologistas discutimos a mudança de medicação e eles me ofereceram uma escolha", conta ela.

Depois de pesquisar as três opções sugeridas pela equipe médica – cladribina, ocrelizumabe e fingolimode, outro medicamento de modulação imune que mantém as células imunológicas presas nos nódulos linfáticos do organismo –, Bethan decidiu-se pela cladribina, um regime de duas semanas de comprimidos repetido uma vez por ano. É cedo para saber o resultado, mas ela não precisa mais se preocupar com as ondas de calor. "Escolhi esse porque os efeitos colaterais são mínimos", diz Bethan.

Às vezes, as versões mais leves da EM são desdenhadas como simples incômodo. "Com muita frequência, os clínicos gerais não percebem que o formigamento pode ser o primeiro episódio da doença", esclarece o Dr. Thompson. Em consequência, os pacientes perdem um tempo valioso. "Temos medicamentos eficazes, e,

THE BEST

tório superior e inferior, infecções da pele e herpes.

Natalizumabe

- Impede que as células do sistema imunológico entrem no cérebro e na medula espinhal, onde, como pensam os médicos, elas têm papel importante no efeito danoso da EM.
- Ministrado por infusão uma vez por mês.
- **OS EFEITOS COLATERAIS** são o aumento de infecções cerebrais como encefalite ou meningite, além de certas infecções dos olhos.

MEDICAMENTOS ANTIGOS

Teriflunomida

- Reduz o número de células do sistema imunológico por bloquear uma enzima usada por elas para se multiplicar rapidamente. Em consequência, há menos células do sistema imunológico em circulação.
- Um comprimido por dia.
- **OS EFEITOS COLATERAIS** são maior risco de infecções, hipertensão, lesões do fígado, dificuldade de respirar e reações alérgicas, como problemas de pele.

Fingolimode

- Mantém as células do sistema imunológico presas nos nódulos linfáticos para que não ataquem células saudáveis.
- Um comprimido por dia.
- **OS EFEITOS COLATERAIS** são aumento do risco de infecções, inchaço dos olhos e redução temporária do ritmo cardíaco.

quanto mais cedo começar o uso, melhor o resultado a longo prazo."

Os remédios mais novos interferem com o mau funcionamento do sistema imunológico suprimindo as células hiperativas ou reduzindo seu número na corrente sanguínea.

Por exemplo, o natalizumabe atua como um porteiro que impede as células imunológicas de entrarem no cérebro. "É um medicamento muito inteligente", diz o Dr. Thompson, mas com uma restrição. Sem as células imunológicas, o cérebro fica vulnerável a uma infecção rara e perigosa do chamado vírus JC. Por sorte, não é um vírus que se possa contrair; ou as pessoas têm ou não, e isso pode ser revelado por um exame de sangue. "Mais de 50% dos pacientes têm o vírus JC", explica o Dr. Kamm, e só "quem tem resultado negativo pode tomar natalizumabe". O exame de Charlotte deu negativo e ela pôde tomar o medicamento.

Quando pensam em novos remédios, os médicos levam três elementos em conta: segurança, eficácia e facilidade de uso. Alguns medicamentos são fortes, mas têm efeitos colaterais; outros são menos potentes, porém mais fáceis de tolerar. E há mais fármacos a serem lançados. Portanto, para os pacientes, vale a pena conversar sobre suas preocupações e efeitos colaterais com o profissional de saúde e perguntar por novas opções. O Dr. Thompson diz que "realmente envolvo os pacientes na decisão".

Experimentar um medicamento novo deu certo para Ionica Draghici, de Sibiu, na Romênia. Diagnosticado com EM aos 21 anos, Ionica se autoaplicava injeções de interferon beta dia sim, dia não, desde 2006. No começo o medicamento ajudou, e durante 14 anos ele perseverou, com efeitos colaterais como dor e náusea, mas finalmente a eficácia sumiu.

Em 2019, ele ouviu falar do ocrelizumabe, novo medicamento ministrado em infusão de seis em seis meses. "O médico recomendou", diz Ionica. Embora só tenha tomado uma infusão, ele experimenta menos cansaço e não sente mais dor no local da injeção.

"HOJE, TEMOS A META DE ZERO RECIDIVA POR ANO", DIZ O DR. KAMM.

A FISIOTERAPIA E A terapia ocupacional ajudam a reparar alguns danos, revela Daphne Kos, professora de terapia ocupacional da Universidade de Leuven e do Centro Nacional de Esclerose Múltipla Melsbroek, na Bélgica. "Usamos uma verdadeira abordagem multidisciplinar, que envolve hábitos de vida, atividade física e também a administração da vida cotidiana no trabalho", diz ela. Os pacientes com dificuldade de engolir treinam para

engolir melhor, os que têm problemas de memória de curto prazo fazem exercícios cerebrais e aprendem maneiras de registrar as coisas.

No entanto, esses serviços variam muito entre os países e regiões. O mesmo acontece com as diretrizes exatas do tratamento, porque não há um protocolo universal. Talvez nem todos os novos remédios estejam disponíveis em todos os países. Alguns orientam os pacientes recém-diagnosticados a experimentar medicamentos mais antigos e baratos, e só é permitida a troca por opções mais novas se eles se mostrarem ineficazes ou intoleráveis. Em outros casos, os pacientes só se qualificam para os remédios mais recentes caso se queixem do regime atual.

Você pode ajudar a controlar a EM. Exercícios, ioga, dança, Pilates e acupuntura ajudam, assim como manter a atividade e a forma física e evitar o hábito de fumar. "É importantíssimo que as pessoas com esclerose múltipla se cuidem bem", adverte o Dr. Thompson; isso ajuda a reparar o corpo. Recentemente, Bethan Edwards começou a praticar ioga; hoje, essa mãe de dois filhos que gosta do trabalho tenta vencer a fadiga e manter o otimismo. "Quero me manter bem pelos meus filhos", diz.

Bethan também toma vitamina D. Produzida no organismo em resposta à luz do sol, a vitamina D é essencial para a saúde. A pesquisa constata que, nas regiões ensolaradas perto da linha do equador, a esclerose múltipla é quase inexistente. "De algum modo, a vitamina D está ligada à esclerose múltipla", diz o Dr. Thompson. "Todo paciente com esclerose múltipla deveria verificar o nível de vitamina D e, se estiver baixo, suplementá-la." O Dr. Kamm recomenda 2.000 mg diários aos pacientes.

Agora que a EM é considerada uma doença "administrável", os médicos querem elevar a meta do tratamento. "Hoje, nossa meta é de zero recidiva por ano", diz o Dr. Kamm, "e nenhuma nova lesão cerebral na ressonância." Isso é ainda mais verdadeiro na EMRR, mas até o avanço da EMPP, mais grave e resistente ao tratamento, desacelera quando o paciente é tratado com ocrelizumabe, dizem os especialistas.

Esses avanços permitem que os pacientes controlem melhor os sintomas, se mantenham empregados e aproveitem a vida e a família. Charlotte Tourmente é testemunha. Durante anos, não foi capaz de exercer a medicina por causa da exaustão e da fadiga. Isso mudou depois que começou a tomar a nova medicação. No outono de 2019, ela abriu um consultório. "Recebo pacientes outra vez, é maravilhoso", comemora ela.

A mensagem de Charlotte aos que combatem a doença é cheia de otimismo. "Quando comecei com esclerose múltipla, havia três remédios; hoje, temos doze ou treze. Hoje, é possível ter esperança de evitar as recidivas e os efeitos colaterais da esclerose e levar uma vida quase normal."

SALTO DE FÉ

Verna Marzo tinha menos de 10% de probabilidade de sobrevivência. Sua única esperança eram procedimentos médicos radicais.

POR *Bruce Grierson*

ILUSTRADO POR STEVEN P. HUGHES

DRAMA DA VIDA REAL

EM 18 DE MARÇO de 2017, Verna Marzo acordou às quatro da manhã, em seu apartamento em Calgary, no Canadá, com uma dor abdominal torturante. As colegas que dividiam o apartamento com ela a levaram ao pronto-socorro mais próximo.

Fazia um ano que Verna, de 44 anos, convivia com um cisto descoberto pelos médicos que pressionava um ovário. Provavelmente era benigno e encolheria sozinho, disseram. Mas, no hospital, os exames revelaram que o cisto crescera até o tamanho de uma toranja. Pior ainda, a dor e a febre de Verna sugeriam que teria se rompido. Os médicos, sabendo que ela precisaria de uma cirurgia de emergência, ordenaram sua transferência de ambulância para o Centro Médico Foothills.

O plantonista chefe naquela noite recomendou uma histerectomia total. Verna, que queria dar fim ao sofrimento, consentiu.

Mas, pela manhã, cirurgia terminada, ainda havia algo errado. Verna estava com febre altíssima, o abdome distendido. Quando chegou para seu turno às oito da manhã, o Dr. Paul McBeth, médico da UTI, examinou a ficha da paciente. Remover um cisto é uma cirurgia bastante simples, pensou, mas é claro que ela está em choque. "Estamos deixando de ver alguma coisa", alertou ele aos residentes.

Debie, irmã de Verna, ficou atônita ao abrir a cortina para visitá-la naquela manhã. Verna inchara da noite para o dia por causa do fluido que vazava dos vasos sanguíneos.

Enquanto isso, sua pressão arterial despencara, os tecidos estavam sem oxigênio e ela respirava por um ventilador mecânico. Os médicos induziram o coma para que o organismo não precisasse trabalhar tanto e lhe deram doses altas de antibióticos de amplo espectro para combater a infecção.

"TEMO QUE AGORA SEJA QUESTÃO DE HORAS", DISSE O DR. MCBETH À FAMÍLIA E AOS AMIGOS DE VERNA.

O corpo de Verna estava em choque, mas há muitos tipos de choque. Os médicos viraram detetives. McBeth crivou Debie de perguntas. A irmã viajara? Tinha alguma alergia? Teria tomado uma overdose? Qual era o histórico familiar?

VERNA SEMPRE FORA uma tempestade de energia. Quando menina, nas Filipinas, adorava esportes, principalmente correr e surfar, e suas travessuras eram contagiantes. Ela é a segunda de quatro irmãos de uma família que ama se divertir.

Com 28 anos, Verna decidiu deixar

o trabalho com marketing na cidade natal e procurar emprego no exterior. Essa busca a levou a Calgary em 2001, onde trabalhou como babá e depois abriu uma empresa de limpeza e decoração de interiores.

Verna encontrou na igreja uma comunidade cheia de espíritos fraternos, à qual, anos depois, se juntaram suas irmãs Debie e Luela, que se mudaram para Calgary também. Tudo corria bem no novo lar – até aquele dia.

CERCA DE 18 HORAS depois de Verna chegar ao Hospital Foothills, os temores iniciais de McBeth se confirmaram: Verna estava com septicemia, inflamação maciça provocada por *E. coli* na corrente sanguínea. De que modo exato a bactéria entrou no organismo, se foi dentro ou fora do hospital, nunca se saberá.

O choque séptico pode destruir um corpo em 12 horas. Só cerca de metade dos que o sofrem sobrevive.

Os médicos tinham nas mãos um ato de equilíbrio quase impossível. Um dos sintomas da doença são coágulos em profusão, e anticoagulantes foram ministrados. Mas estes podem provocar hemorragia interna e baixar a pressão do paciente. Os medicamentos usados para evitar esse efeito deixam os tecidos sem oxigênio. Enquanto isso, Verna precisava ser mantida em coma, mas a sedação poderia baixar ainda mais a pressão. A parada cardíaca era uma ameaça real.

E de fato aconteceu – duas paradas

Verna se divertindo na Legacy Trail de Alberta, em julho de 2016.

THE BEST

cardíacas em duas horas. McBeth e um colega se revezaram ressuscitando Verna com doses intravenosas de epinefrina. "Precisamos nos preparar para o pior", advertiu McBeth a Debie e mais alguns amigos na sala de espera. Os rins de Verna tinham parado de funcionar. Havia coágulos no pulmão e nos capilares. McBeth mal saiu da cabeceira do leito a noite inteira.

Pela manhã, McBeth se reuniu novamente com o círculo de apoio de Verna. "A probabilidade de sobrevivência na próxima hora é baixíssima", disse ele. Pressionado, ele calculou que Verna teria menos de 10% de probabilidade de viver.

Debie mandou mensagens a amigos e parentes pedindo orações. Nas

Filipinas, a mãe de Verna solicitou um visto de emergência para viajar.

SE A PROBABILIDADE de sobrevivência de alguém estiver ligada à sua paixão pelo mundo, então os médicos subestimaram a de Verna.

Com 6 anos, ela viveu sua primeira grande emoção ao pular de uma ponte no rio local. Treze anos depois de chegar ao Canadá, deu um salto muito maior, dessa vez amarrada a um instrutor de voo livre, sobre as plantações de colza de Alberta.

Verna pratica *bungee jump* na ponte das Cataratas Vitória.

Então, certo dia, cinco anos antes, Verna encontrou companhia para essas façanhas: Leah Escabillas, uma moça que começou a frequentar a mesma igreja que Verna. Em Leah, que emigrara da Arábia Saudita, Verna encontrou uma companheira de viagem, alguém cuja fome de aventuras era igual à sua.

As duas passaram a planejar viagens, que cresceram numa série de experiências constantes de resistência e adrenalina. Participaram de expedições para fazer caminhadas rústicas e na neve. Mergulharam em gaiolas com os grandes tubarões-brancos na Cidade do Cabo.

Então, em 2016, decidiram praticar *bungee jump* na ponte das Cataratas Vitória, na fronteira entre o Zimbábue e Zâmbia. Em pé a mais de 100 metros do rio Zambezi, com Leah logo atrás, Verna percebeu que encontrara alguém com quem dividir a missão de viver até os limites.

"Cinco, quatro, três, dois, um... *bungee*!"

VERNA NÃO MORREU no dia seguinte à cirurgia de emergência nem no outro. Mas no quinto dia a família recebeu mais notícias ruins. Seus braços e pernas estavam isquêmicos, sem oxigênio. O tecido morto resultante poderia liberar toxinas pelo corpo e matá-la, a menos que fizessem algo radical.

Ela foi retirada do coquetel de sedativos, medicamentos paralisantes e ansiolíticos e logo saiu do coma. No dia seguinte, McBeth explicou as

CORTESIA DE VERNA MARZO

opções. "Sua maior probabilidade de sobrevivência é com amputações", declarou ele.

A decisão era dela, enfatizou, mas, se optasse por ir em frente, não havia tempo a perder. Em cada membro, a isquemia se espalhava rapidamente rumo à articulação, e qualquer demora teria o potencial de impedir que ela usasse próteses.

Se algum momento exigiu que Verna fosse decidida, foi esse. Ela estava ligada aos aparelhos, entubada, mas ainda podia balançar a cabeça.

Cinco, quatro, três, dois, um.

Ela fez que sim para McBeth.

"QUANDO CHEGAM AO QUARTO DE VERNA, OS CUIDADORES VEEM UMA SOBREVIVENTE", DIZ CHARLES COLEMAN.

EM 4 DE ABRIL, um dia depois de duas rodadas de amputações, Verna voltou a si lentamente. Sozinha no quarto do hospital, ela olhou para baixo e viu o braço direito enfaixado e mais curto. Nenhum braço esquerdo. Mais abaixo estava o contorno desorientador das pernas diminuídas sob o cobertor cor de creme.

Pela primeira vez na vida, ela se sentiu engolida pela escuridão. Como pessoa de fé que sempre se orientou pela oração, Verna fez então um pedido a Deus: "Tenho certeza de que há outra pessoa neste hospital que não é mais deste mundo mas quer desesperadamente viver", disse. "Peço ao Senhor que a deixe viver e me leve em seu lugar."

Mas, conforme os dias continuaram passando, ela começou a ter uma conversa diferente com Deus.

"Parece que estou aqui para ficar, pelo menos por enquanto. Gostaria de saber por quê."

Então ocorreu a Verna que talvez ela tivesse encontrado um novo propósito na vida: não desistir.

Tudo bem, pensou, *vamos nessa.*

O GRUPO de apoio reunido em torno de Verna ganhou um nome: o Time Verna. Além da família e dos amigos mais íntimos, como Leah, também havia uma fisioterapeuta e uma assistente social. Alguém estava sempre por ali para cantar para Verna, contar uma piada ou lhe impor a mão em oração. A âncora do Time Verna era sua mãe, que chegara à cabeceira da filha em 1º de abril.

Leah e outros enfeitaram as paredes do quarto de Verna no hospital com fotografias dela pendurada acima de algum precipício ou em queda livre no céu. Eram para os cuidadores. "Quando vêm tratar essa pessoa, eles a veem como sobrevivente, como alguém que avança, e não como alguém digna de pena", diz Charles Coleman, amigo e psicólogo.

Aos poucos, o corpo de Verna começou a sarar. Ela perdera o cabelo e as pestanas, que voltaram a crescer. Os coágulos que crivavam seu corpo e seu cérebro se dissolveram. "É provável que ela tenha alguma lesão permanente nos rins, mas eles funcionam. O fígado também", declara McBeth.

QUANDO FAZ uma amputação, o cirurgião tenta salvar o máximo possível do membro. Às vezes, deixa-o um pouco longo, depois volta, se necessário, para cortar mais. "Precisamos salvar tecido suficiente para fechar o local da ferida e manter um membro funcional", explica McBeth.

Infelizmente, o Dr. Rick Buckley, cirurgião ortopédico que realizou a amputação, teve de operá-la mais quatro vezes na segunda semana de maio, reduzindo o braço esquerdo de Verna a pouco mais do que um toco e, de forma devastadora, cortando a perna direita acima do joelho.

Para viver e funcionar no novo corpo, Verna teve de reaprender a comer, a ir ao banheiro e até a dormir. "É como ser um bebê outra vez", conta ela.

Mais ou menos nessa época, as próteses de perna de Verna chegaram ao hospital. Andar com elas exigiu toda a sua concentração e muito treino. "Há muito a pensar só para ficar em pé", diz ela.

Verna foi a paciente mais ferozmente dedicada que a fisioterapeuta Erin McDiarmid já teve. "Verna supera todo mundo", diz ela. "Vai além de todos."

Decidida a estar pronta para caminhar no verão, Verna insistiu em treinar em terreno irregular.

Em agosto, o braço de fibra de vidro de Verna ficou pronto; encaixava-se no toco por sucção. Os impulsos das contrações musculares do antebraço são transmitidos ao mecanismo hidráulico da mão, e ela pode mandá-la abrir ou fechar simplesmente pensando essas palavras.

"Consigo comer!", proclamou ela na primeira vez que experimentou. "Posso escovar os dentes!"

Então, logo depois: "Sou capaz de assaltar um banco! Sem impressões digitais!"

EM 7 DE DEZEMBRO de 2017, depois de 263 dias no hospital, Verna foi transferida para o Centro Carewest Dr. Vernon Fanning, instituição de tratamento de longo prazo no nordeste de Calgary. Aqui estão os amputados, percebeu ela.

Verna achou o clima sombrio. Com a ambição inibida, a maioria dos pacientes recorria aos auxiliares para tudo.

Havia uma academia na instituição, mas poucos a frequentavam. Enquanto Verna, dedicada, se concentrava nos exercícios, seu esforço se tornou inspiração. Outros residentes começaram a aparecer e não demorou para a academia ficar cheia; entre os residentes, a hora dos exercícios passou a ser chamada de *happy hour*, a hora feliz.

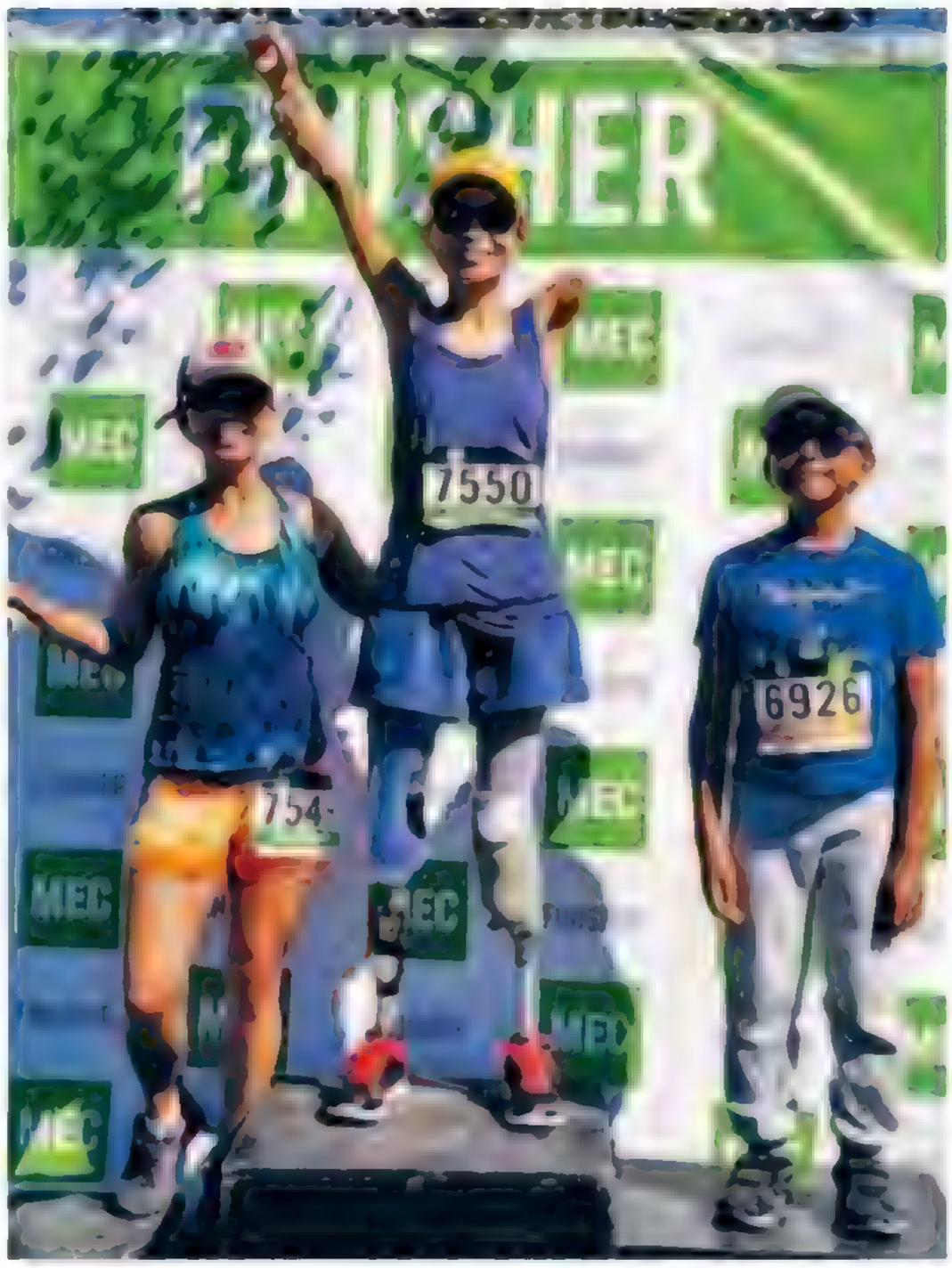
No fim de março de 2018, Verna decidiu se inscrever numa corrida de cinco quilômetros que aconteceria em

Calgary naquele verão. Mas, na véspera do evento, ela recebeu uma nova prótese para a perna direita, e, não importava como Debie a prendesse, a dor era insuportável. Verna ferveu de frustração. Não conseguiria, disse a Debie. Ia sair da corrida. "Tudo bem", respondeu Debie. "Mas por que não vai assim mesmo? Levamos a cadeira de rodas. Posso empurrar, se for preciso." Verna deixou um longo silêncio no ar depois do oferecimento da irmã. Então perguntou: "Onde vamos comer depois?"

Em 21 de julho, Verna não precisou da cadeira de rodas. Andou todos os cinco quilômetros e alcançou a linha de chegada sob vivas e com a promessa de um hambúrguer com milk-shake da vitória por conta de Debie. Depois de atravessada a linha, Leah a abraçou – e lhe deu uma ideia tentadora. A Maratona de Honolulu acontece todo ano no segundo domingo de dezembro. "Vamos participar juntas", disse ela.

NOS MESES SEGUINTES, Verna passou o máximo de tempo possível na esteira para aumentar sua capacidade aeróbica. Periodicamente, ia parar no hospital com obstrução intestinal – sequelas do tecido cicatricial –, mas, depois de cada complicação, voltava a se concentrar na meta.

Então o destino lhe deu outro golpe. Em 18 de agosto de 2018, Verna soube que Leah, que caminhava por uma crista alta do Monte Rundle, em Banff, escorregara e caíra. Foi declarada morta assim que chegou ao hospital.



Verna comemora a primeira corrida de 5 km depois das amputações, ao lado da irmã Debie e do afilhado Maximus Macatula.

Para Verna, a notícia foi arrasadora. Leah nunca desistira de suas aventuras e, certo dia em que ia caminhar na neve, chegara com um trenó para puxar a amiga. Agora, ela se fora.

Nos dias que se seguiram, Verna percebeu que não queria que o sonho de Honolulu morresse. E se prepara para participar em dezembro deste ano. Se correr uma maratona for uma façanha mais do coração do que da cabeça, mais da alma do que do corpo, não haverá problema. E Leah ainda estará bem ali a seu lado. Elas correrão juntas.

"Time Leah", diz Verna, levantando o braço direito em saudação.

CORTESIA DE VERNA MARZO

Ulla Brink, em casa, no sudoeste da França.

Muitas pessoas sonham em se aposentar e ir morar em um lugar mais quente. Eis a história de alguns norte-europeus que decidiram realizar esse sonho.

Uma vida nova ao sol

ENTREVISTAS *a Susannah Hickling*

UMA DINAMARQUESA NA FRANÇA

Ulla Brink, de 70 anos, é de Copenhague e professora aposentada. Hoje, mora em Félines-Minervois, aldeia no sudoeste da França.

"SEMPRE AMEI MEU trabalho de professora, mas com 51 anos eu começava a sentir a idade. Decidi que tinha de fazer algo muito diferente enquanto ainda tinha condições. Uma colega me sugeriu: 'Por que não se muda para o sul da França?' Eu só fora duas vezes à França, a Paris, mas pensei: 'Por que não? Vou fazer isso!' Eu precisava de algo que me ajudasse a me reencontrar.

Vendi meu apartamento em Copenhague, guardei a mobília, procurei um corretor que falasse inglês e fui para Carcassonne, no sudoeste da França. No último dia, o corretor me mostrou uma casa na aldeia de Félines-Minervois, numa pracinha sombreada por um plátano. Quando entrei, me senti bem. 'Vou comprar esta casa', decidi na mesma hora.

Três meses depois, em novembro de 2002, me mudei para cá. Na primeira noite, sentei-me à mesa da cozinha, com palmeiras no papel de parede, chorando com uma garrafa de vinho tinto, me perguntando o que fizera.

CORTESIA DE ULLA BRINK

Mas, na manhã seguinte, meus novos vizinhos franceses bateram à janela para perguntar se eu queria alguns cabides. Na mesma hora, me senti melhor. Todo mundo foi muito gentil. Um membro da família que me vendeu a casa me ajudou a abrir a conta de telefone e de luz.

Vim para cá sozinha e só tinha o francês da escola, mas sou muito confiante. Eu me sentava num banco da praça e conversava com as pessoas. Cometi muitos erros. Certo dia, quando um aldeão apareceu bem-vestido, eu lhe disse que ele só precisava de uma *crevette*. Ele caiu na gargalhada. Eu deveria ter dito *cravate*, que significa gravata, mas lhe disse que deveria usar um camarão!

Nos quatro primeiros anos, voltei à Dinamarca todo mês de fevereiro para trabalhar como professora substituta, mas hoje vivo de minha aposentadoria. Entrei em vários clubes daqui, inclusive o de bordado, que aprendi com uma senhora muito idosa. Aprendi muitas coisas que não faria na Dinamarca. Com uma francesa, também criei um festival internacional em que todo mundo traz um prato de seu país.

Em 2008, me pediram que concorresse às eleições para o conselho local e recebi o maior número de votos depois do chefe do corpo de bombeiros, porque me esforcei para participar da comunidade. Todos os meus amigos cotidianos são franceses.

Sinto saudades de meus dois filhos e dos netos, mas visito a Dinamarca

CORTESIA DE PETER E ERNA BROER

três ou quatro vezes por ano. Voltaria para lá se ficasse velha demais para dirigir, porque Félines-Minervois é bem distante, mas fora isso nunca sairia daqui. Este lugar é minha vida."

DE ROTERDÃ À ITÁLIA, IDA E VOLTA

Em 2014, Peter Broer, de 59 anos, e sua mulher, Erna, de 65, deixaram para trás a caótica vida urbana de Roterdã e foram passar a

aposentadoria na casa de férias na Úmbria.

"CONHECI A ITÁLIA na década de 1980. Meu sonho era me mudar para cá e iniciar uma carreira. Mas aí comecei a trabalhar nos Países Baixos e fiquei tão ocupado que não fiz isso. Mais tarde, quando levei Erna à Itália, ela também se apaixonou.

Fomos à Úmbria nas férias de 2005. Tínhamos visto muitas casas à venda na internet e combinamos que, dali a dez ou vinte anos, compraríamos uma e nos mudaríamos para lá. Mas, no décimo dia das férias, vimos a casa onde moramos hoje e tivemos de comprar. Nossa casa de campo, velha e espaçosa, fica em terraços com oliveiras e hortas, e a vista é linda.

Nos primeiros oito anos, usamos a casa nas férias. Fizemos aulas de italiano nos Países Baixos. Então, em 2014, nos mudamos de vez. Vendi minha construtora e Erna se aposentou do emprego como gerente de contabilidade.

O melhor da vida aqui é o clima, a comida, o ar limpo, nossos belos cães e os amigos que fizemos. Mas a burocracia é horrível. Recentemente, levamos três horas para fechar uma conta no banco e voltamos para casa com um quilo de papelada que precisava de dez assinaturas!

Nós nos demos bem com os vizinhos e conversamos com eles em italiano, mas a maioria dos nossos amigos é holandesa ou de nacionalidade mista. Tem sido difícil fazer amigos italianos. Acho que é porque, para eles, a família é o mais importante.

Na verdade, decidimos voltar depois de vender nossa casa, porque a integração à vida italiana tem sido muito mais difícil do que esperávamos. Sempre quis ser como um italiano, mas me sinto mais holandês do que nunca. Gostamos muitíssimo de nossa estada na Itália. Não me arrependo de emigrar; no fim, a gente só se arrependeu daquilo que não fez."

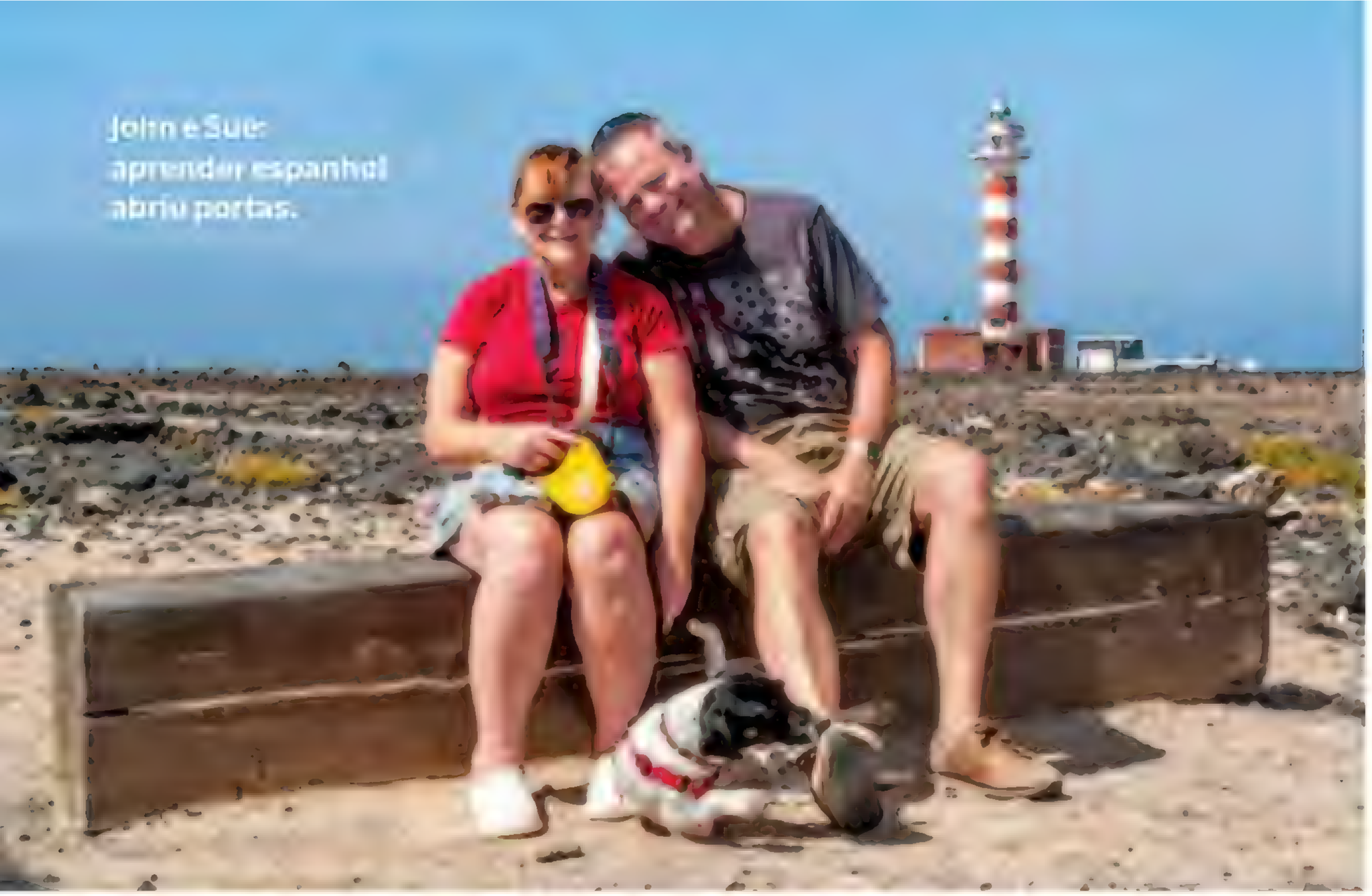
THE BEST

O SONHO DA VIDA NAS CANÁRIAS

Em 2013, John Parker, de 65 anos, e sua mulher, Sue, de 68, venderam a casa em Northamptonshire, no Reino Unido, e se mudaram para Fuerteventura, nas ilhas Canárias.

"VIEMOS PARA CÁ principalmente por causa do clima. Não queria me aposentar e ficar preso em casa oito meses por ano. Agora, saio toda tarde com nossos dois cães resgatados e, em um ano e meio, não me molhei.

Viemos pela primeira vez a



Fuerteventura na década de 1990 para as férias de inverno. Quando passamos a lua de mel aqui em 2008, compramos um apartamento.

Eu trabalhava montando empresas no Reino Unido e no exterior; Sue tinha uma empresa de treinamento. Passávamos dois ou três meses aqui durante o inverno. Em 2012, depois de dois meses de chuva no Reino Unido, decidimos vender tudo e nos aposentar em Fuerteventura. Vendemos o apartamento e compramos uma casa na aldeia de Lajares.

Viemos para cá praticamente sem saber espanhol e fizemos aulas particulares. Acho que é importante quando se vive num país onde o inglês não é a língua principal. Mas eu poderia treinar mais. Quando saio para caminhar e encontro um espanhol, já avancei 100 metros quando penso no que poderia ter dito! Nossos amigos são de outras nacionalidades europeias.

Contratamos um *gestor* ou despachante para cuidar das questões administrativas e obter a residência, que os estrangeiros precisam ter para morar aqui mais de seis meses. Como a temos, o Brexit não vai nos afetar.

Quando só estávamos aqui havia um mês, Sue teve pancreatite e ficou seis dias internada no hospital. A despesa foi coberta pelos acordos de assistência médica recíproca da União Europeia para visitantes. Os quartos do hospital só tinham dois leitos, com um banheiro privativo, em contraste com as movimentadas enfermarias inglesas, e eram limpos cinco ou seis vezes por dia. Não tive do que me queixar.

Então, fizemos um seguro-saúde

CORTESIA DE JOHN E SUE PARKER

particular, porque nenhum de nós tinha idade para a aposentadoria estatal quando chegamos e, portanto, não tínhamos direito a assistência médica pelas regras da União Europeia. Agora que estamos aposentados, somos cobertos pelo sistema espanhol.

Nunca diria nunca, mas não tenho planos nem vontade de voltar para a Inglaterra. Todos dizem: 'Você tem sorte de morar em Fuerteventura', mas sempre respondo: 'Não é sorte, eu planejei – e você pode planejar também."

BOAS-VINDAS CALOROSAS EM PORTUGAL

Depois de dezesseis anos no Taiti, Dominique Le Tohic, de 59 anos, e seu marido Philippe, de 66, se aposentaram e foram morar em Sesimbra, uma aldeia de pescadores perto de Lisboa, em 2016.

Dominique e Philippe apreciam a hospitalidade.

CORTESIA DE DOMINIQUE E PHILIPPE LE TOHIC

"POR QUE PORTUGAL? Por que não? Decidimos voltar do Taiti, onde Philippe trabalhava como joalheiro e eu gerenciava uma loja de peças de reposição para aviões militares, para a Europa.

Tínhamos uma vida maravilhosa lá, mas nossos três filhos adultos e os netos estavam na França, a 24 horas de viagem. É muito mais fácil eles virem a Portugal!

Somos de Nîmes, no sul da França, mas não podíamos comprar nada agradável lá com vista para o mar, que era o que queríamos, e não nos sentíamos mais em casa no país.

Conhecíamos o Algarve, porque trabalhamos lá num projeto turístico na década de 1980. Dessa vez, achamos a região povoada demais. Queríamos mais cultura e um aeroporto mais próximo, porque viajamos muito. Traçamos um círculo em torno de Lisboa e, como adoramos conhecer gente, começamos a procurar um lugar onde pudéssemos abrir uma pousada para gerar algum dinheiro.

Meu marido encontrou nossa casa, a CasaMar, enquanto eu ainda trabalhava no Taiti. É uma casa grande com piscina e vista para o mar em Sesimbra, que tem uma praia linda.

A compra foi fácil. Philippe trabalhara com portugueses e falava a língua, e tínhamos um tabelião conhecido na França. Ele supervisionou a venda e recomendou um assessor bancário que falava francês e nos ajudou a abrir uma conta.

Em janeiro de 2016, CasaMar era nossa e, depois de uma pequena reforma, abrimos a pousada em junho. Desde então, a ocupação é constante de maio a outubro, todos os anos. Até hoje, só tivemos bons hóspedes.

O negócio também nos permite tempo para uma boa vida social e dias de folga. O centro de Lisboa fica a apenas quarenta minutos, e costumamos ir ao teatro e ao cinema lá.

A maioria de nossos amigos é francesa, e Philippe criou um grupo de falantes de francês que já tem 150 pessoas. Jogamos petanca, bridge, caminhamos. O grupo ajuda os franceses recém-chegados a se integrar, pois é difícil ser convidado a frequentar a casa dos portugueses.

No início, eu mal falava uma palavra de português, mas agora consigo me virar com o grupo de Pilates, por exemplo, ou quando faço compras. É o mínimo que se pode fazer. Por que os portugueses falariam francês ou inglês conosco?

Achamos Portugal um país muito seguro, os portugueses são agradáveis e trabalhadores e a comida é boa. Não sentimos falta de nada da França, e, se decidirmos que não gostamos daqui, vamos para outro lugar.

É preciso ver isso como uma aventura. Se não der certo, não é um fracasso, é uma experiência."

UMA VIDA MAIS CALMA NA GRÉCIA

A enfermeira aposentada Anna Hallonlof, de 69 anos, de Helsingborg, na Suécia, visitou Corfu pela primeira vez na década de 1970. Ela e o marido Bas Gialopsos, de 53 anos, engenheiro eletrônico, se mudaram para lá em outubro de 2018.

"QUANDO VISITEI CORFU pela primeira vez, eu trabalhava como parteira na Suécia. Achei bonito; foi como voltar no tempo. Teve um efeito muito calmante e sereno. Ao retornar mais tarde, conheci meu primeiro marido, que era

CORTESIA DE ANNA HALLONLOF E BAS GIALOPSOS

grego. Então me mudei para cá, tive nossa filha e fiquei 22 anos.

Divorciei-me e, em 1998, conheci Bas, que estava em Corfu. Nós nos casamos na Suécia em 1999. Os pais de Bas eram da ilha, mas ele nasceu e cresceu em Cardiff, País de Gales, e fomos juntos para lá ganhar dinheiro suficiente para nos aposentarmos e morarmos em Corfu. Terminamos ficando vinte anos e ainda temos uma casa perto de Cardiff, que alugamos.

Em agosto de 2018, vim para cá e consegui alugar um apartamento com um corretor. Foi dificílimo, porque os gregos embarcaram na onda do Airbnb. O fato de eu falar e escrever grego fluentemente ajudou.

Então, em outubro, contratamos um motorista para levar uma camionete com nossas posses de Cardiff a Corfu. Partimos junto com o gato em nossa perua para atravessar a Europa de carro. Quando pegamos a balsa local na Grécia, vimos Corfu e sentimos a calma se instalar dentro de nós.

Ambos conhecemos bem a ilha e não tem havido muitas surpresas, a não ser pela conta da comida. O imposto sobre alimentos de luxo é de 24%, e até alimentos básicos como o chá pagam uma taxa de 13%.

Aqui na Grécia nada é fácil. Às vezes, é preciso insistir. Quando fui formalizar minha situação na assistência médica, a mulher no balcão disse: 'Já estou indo para casa.' Eu lhe disse: 'Pois estou aqui agora', e a papelada foi feita naquele dia.

A qualidade das estradas é de chorar, e temos problemas com quedas frequentes de luz e falta d'água no verão, mas o modo de vida é muito melhor do que no Reino Unido ou na Suécia. Se sairmos tarde da noite em Corfu, ninguém nos incomoda. Aqui, as famílias cuidam umas das outras; isso não existe na Suécia nem no Reino Unido. As pessoas são gentis e mais ternas."

O poder emana do polvo?

A coisa marinha que mais critica, provavelmente, é a voz do polvo.

@WHEELTOD

RIR
É O MELHOR *Remédio*

"Olha, querido. Eu acabei de inventar. Vou chamar de salada!"

Dois pastores estão de pé ao lado de uma estrada segurando uma placa que diz: "O fim está próximo! Mude seu caminho agora antes que seja tarde demais!" Um motorista que passa grita:

– Vocês são loucos! – e passa rapidamente por eles.

Ao fim da curva, eles ouvem o som de pneus derrapando e depois um grande estrondo. Um dos pastores diz ao outro:

– Você acha que devemos colocar uma placa que diz "Ponte quebrada"?

– WENDY LIBMAN, *comediante*

Um casal está se preparando para dormir depois de um longo dia de trabalho.

– Me olho no espelho

© GUTO DIAS

Quando minha mulher fica contrariada, dizer um simples "Fique calma" em um tom de voz tranquilo é o suficiente para que ela se irrite ainda mais.

—@THENARDVARK

e vejo um velho – o marido diz para a mulher.

– Meu rosto está enrugando e estou cheio de pelancas. E olha o tamanho desta barriga!

A mulher permanece em silêncio.

– Ei! Diga algo bom sobre mim para eu me sentir melhor...

– Ah, amor – diz ela –, sua vista ainda está ótima!

– JEFFREY RAIFFE

Durante o julgamento, o juiz pergunta ao ladrão:

– Antes de proferir a sentença, eu gostaria que o senhor me esclarecesse como conseguiu entrar em uma casa com cerca elétrica e retirar todos os bens?

O ladrão então responde, impaciente e orgulhoso:

– Senhor juiz, vim para ser julgado pelos meus crimes, não para ensinar os segredos da profissão!

– D.N, *Rio de Janeiro (RJ)*

Um homem se aproxima de uma jovem muito bonita em um grande supermercado e diz:

– Me perdi da minha mulher. Você se importaria de falar comigo por alguns minutos?

– Por quê? – replica a jovem.

– É porque toda vez que falo com uma garota bonita, minha mulher aparece do nada.

AHAJOKES.COM

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 55.*

THE BEST

NA TENTATIVA DE AGRADAR...

Eles foram resgatados de uma vida de maus-tratos e negligência. Agora, esses cavalos estão retribuindo.

POR *Janie Allen*

A volta completa

Deanna com os cavalos de tração Pom (à esquerda) e Ruby (à direita).

SEIS JOVENS ENTRAM AOS POUCOS numa arena onde há dois grandes cavalos de tração. Deanna Mancuso, de 37 anos, magra, de regata e jeans, vem logo atrás. "Vamos começar", anuncia ela.

É uma quinta-feira quente de agosto, a sétima de um programa-piloto de oito semanas que visa ajudar jovens em situação de risco — que fogem de casa, matam aula, sentem raiva ou têm problemas de abuso de drogas — a se orientar numa adolescência difícil. Hoje, o trabalho é se controlar, deixando sair a raiva, a ansiedade ou o que os levou até ali.

Deanna pede aos jovens que formem um círculo em torno de Ruby e ponham a mão na lateral de seu corpo. A crina loura de Ruby e as costas largas e claras se elevam acima dos garotos menores.

Eles vão usar a respiração para manter Ruby parada, diz Deanna. Os cavalos sentem quando alguém está ansioso ou distraído e reagem, explica ela, de modo que o grupo precisa abandonar a energia negativa. "Inspirem profundamente, soltem o ar, relaxem", instrui Deanna. "Agora, tirem a mão e deem um passo atrás."

Anna*, de 14 anos, que já fugiu de casa várias vezes, se vira, distraída, e Ruby fica inquieta e a olha. "Anna, você deu as costas a Ruby", diz Deanna. Eles recomeçam.

"Soltem o ar, deem outro passo atrás. Mais um passo." Agora Ruby olha Trey, um rapaz de 16 anos, fechado, de tranças no cabelo, que mata aula porque diz que os professores não o respeitam. "Trey, você não está relaxando... ela não para de olhar para você", repete Deanna. "Relaxe, solte o ar profundamente. Todo mundo, outro passo atrás..."

Finalmente, Deanna diz ao grupo: "Agora, andem de volta até o cavalo. Pensem em como vão controlar sua energia e sua respiração. Se a apressarem, ela se sentirá ameaçada."

Concentrados, os garotos se aproximam lentamente e encostam a mão no animal. Ruby fica imóvel.

"Ótimo trabalho", celebra Deanna, reunindo os garotos e pedindo suas observações. "O que acabou de acontecer?"

Allan, um garoto alto de 14 anos com uma camiseta de Star Wars, cuja raiva do pai ausente transborda cronicamente em brigas com os irmãos, responde: "Construir confiança, respirar fundo, ficar calmo e tal."

"E se toda vez que quiser agredir seu irmão você soltar o ar e der um

*Alguns nomes foram alterados a pedido da Agência de Liberdade Condicional e Instituições Correcionais Comunitárias do Condado de Dutchess, no estado de Nova York, EUA.

FOTO DA PÁGINA DUPLA ANTERIOR: CORTESIA DE DEANNA MANCUSO

Cavalgar ajudou Konner Johnson a controlar a raiva que lhe causava dificuldades.

passo atrás?", pergunta Deanna. Então, ela diz ao grupo: "É melhor só respirar e relaxar."

Deanna, autorizada a praticar equoterapia em parceria com um psicoterapeuta, desenvolveu o programa para o órgão local de liberdade condicional e instituições correcionais comunitárias "para ajudar garotos em situação de risco a perceber que a vida deles é mais do que o passado", conta ela. "Eles podem aprender a se comunicar, a trabalhar em equipe, a se respeitar e a se tornar membros funcionais da comunidade, em vez de só se identificarem como 'aquele garoto'", explica ela. "Cada um vai descobrir seus próprios pontos fortes."

Os cavalos ajudam sendo o que são – naturais, intuitivos, atentos, presentes. "É tudo intuição", diz ela. "Eles estão o tempo todo lendo os clientes e sua energia, e fico lendo os cavalos."

Dar aos jovens atividades com os animais os ensina a se concentrar, respirar, processar os passos para resolver um problema, diz ela. "Assim que o cliente consegue se regular, o cavalo lhe mostra que não é tão ruim assim."

"Fazemos avanços", continua ela. "Só vemos os clientes durante oito a doze semanas, em vez de anos de terapia, porque é extremamente eficaz."

Mas, antes que pudesse resgatar algum jovem, Deanna teve de resgatar os cavalos.

NAS COLINAS DA ZONA rural do condado de Dutchess, duas horas de carro ao norte da cidade de Nova York, criam-se e treinam-se cavalos para corridas, adestramento e rodeios, e, às vezes, os que não demonstram potencial, se machucam ou envelhecem são submetidos a maus-tratos e negligência. Em 2008, ao

© TODAY/SAMANTHA OKAZAKI

notar a necessidade crescente, Deanna converteu sua empresa-estábulo, onde oferecia hospedagem, treinamento e aulas, num santuário sem fins lucrativos e o chamou de Lucky Orphans Horse Rescue (Resgate de Cavalos "Órfãos Sortudos").

Agora ela tem 53 animais resgatados no sítio de 17 hectares. Alguns foram retirados dos donos pelas autoridades. Whiskey era uma égua reprodutora de cavalos de rodeio; seus cascos estavam rachados ao meio. E seu potro Cuervo tinha bernes e estava magro demais. Outros foram dados a Deanna. Quando a jovem dona de Ruby morreu e os pais dela não conseguiram encontrar um novo lar para a égua e Pom, o outro cavalo de tração, ela os recebeu.

> "Vi o comportamento dos cavalos melhorar. E eles são bons professores."

Deanna atribui seu amor pelos cavalos ao avô. Na Guerra da Coreia, ele trabalhou com os cavalos de tração da artilharia. Voltou para casa com transtorno de estresse pós-traumático, mas sempre encontrava consolo nesses animais. "Ele me disse que os cavalos trazem paz."

Deanna começou a cavalgar com o avô quando tinha 12 anos. Ao saber que estava com câncer terminal, ele deu à neta um malhado de 4 anos que ela chamou de Nitro. O cavalo fora maltratado pelos donos anteriores; mordia e dava pontapés, conta ela. Em certo momento, Deanna pediu ao pai que o trocasse por um cavalo que ela pudesse montar. "Meu pai disse que não, que toda vida tinha valor; não se troca uma vida por outra."

Ela ficou com Nitro durante 25 anos. "Até a última semana de vida, ele ainda tinha essa personalidade de pegar ou largar", recorda ela. "Ele meio que provocou tudo isso."

UMA GRANDE PLACA no portão do sítio dá as boas-vindas a visitantes e voluntários. Um caminho passa pelo estábulo inferior e sobe até o estábulo principal. Ali, num sábado no fim do verão, conheço Tori Isaacson, de 21 anos. Ela cuida de Copal, um cavalo de corrida irritado que protesta ruidosamente contra o confinamento. "Quando a gente corre como se tivesse um aninho e machuca a pata, tem de enfaixar e ficar aí dentro", ralha ela. E me diz: "Ele estará bem daqui a um ou dois dias."

Os cavalos ficam ao ar livre, a menos que haja uma razão para mantê-los no estábulo, explica Tori, voluntária desde os 13 anos e hoje gerente do estábulo, um dos três cargos em tempo integral. Cumpridas as tarefas, ela me mostra os cercados. Os cavalos ficam ombro a ombro nos engradados de feno ou pastam o capim ralo.

Fotos e informações nos mourões da

cerca descrevem os animais, como Ollie, um pônei preto e castanho com "toneladas de personalidade e opiniões fortes". Ele tem epilepsia, causada pela ingestão de cloro; o dono punha tabletes para piscina em seu cocho para que não precisasse lavar.

Há dúzias de outras histórias tristes. O animal mais velho aqui é Rebel, de 35 anos, cavalo de um ex-guarda-florestal encontrado no site de anúncios gratuitos Craiglist, magérrimo e morando com as galinhas num pequeno galinheiro. Depois, vem Charisma, uma égua malhada de branco e castanho que, com seu potro, foi resgatada com Whiskey e Cuervo. "O sujeito as cruzava, roubava os potros e nunca interagia com elas", me conta Tori. "Nunca fez nenhum tratamento, dentes, patas, nada. Elas ainda têm graves problemas de confiança." Charisma, por exemplo, não permite que ninguém a toque, a não ser no rosto.

"Deixamos que viva sua vida", comenta Tori. "Gosto de saber que agora estão mais felizes. Vi o comportamento delas melhorar e as vi ajudar os garotos a aprender. São boas professoras."

Os cavalos em condições de serem montados nas aulas ou que têm o temperamento correto para a equoterapia recebem tarefas. "Parece que eles gostam", diz Tori. E isso ajuda a pagar o custo anual de cerca de 7 mil dólares por cavalo, ou uns 350 mil dólares.

O financiamento também vem de doações e subvenções. Cerca de 200 apoiadores participaram da campanha de recursos de 2019, em que Marc Molinaro, executivo do condado de Dutchess, e Tom Sisson, diretor de liberdade condicional, falaram sobre o programa e a importância do sítio para a comunidade. Mais tarde, Molinaro anunciaria o financiamento de um ano inteiro em 2020.

Konner Johnson, de 17 anos, que tem autismo, e os pais estavam à espera. Konner começou a ir ao sítio para aulas de montaria quando tinha 10 anos. "Eu era muito perturbado na época, com muitos problemas de raiva", admite ele. Às vezes, Konner nem queria sair do carro, mas os treinadores trabalharam com ele; assim que estava sobre o cavalo e teve capacidade de controlá-lo, tudo mudou.

Na arena, os garotos aprendem a ficar à vontade perto dos cavalos.

CORTESIA DE DEANNA MANCUSO

THE BEST

"A raiva simplesmente sumia quando ele montava", diz a mãe Kristal. "Era uma coisa incrível."

Ele cavalgava Cody, uma égua colorada da raça Morgan-Cross que chegou ao sítio em 2007 com cascos negligenciados que tinham se curvado como sapatos de elfo. Veterinários e ferradores recomendaram a eutanásia, mas Deanna a manteve numa baia e a levou para caminhar durante um ano até que se curou.

"É muito legal montar algo que está vivo e nos escuta", diz Konner. Durante cinco anos, ele e Cody estiveram sempre no sítio. Agora, no fim do ensino médio, o rapaz pretende estudar desenvolvimento de jogos na faculdade. "Acho que o cavalo me ajudou a chegar aonde estou hoje."

THE BEST

NO ÚLTIMO EXERCÍCIO da manhã, Deanna leva os jovens até uma pequena arena ao ar livre onde Liam, um pônei galês tordilho cinzento treinado como saltador, belisca ervas. Dessa vez, usarão sua energia para fazer Liam correr pela arena.

Uma moça alta e morena se apresenta para ser a primeira, e Deanna a manda ir para o centro com instruções para andar num círculo fechado, com um braço estendido para Liam enquanto acena o outro. Liam a segue num trote. Ela estende a mão e a abaixa, e Liam a cutuca com o focinho.

Quando chega a vez dos outros garotos, não acontece tão facilmente. Allan tem medo de que Liam pise nele. "Aponte a direção aonde quer que ele vá", instrui Deanna. "Pense em como se sente quando é agredido por seu pai! Pegue essa raiva e a dirija para ele; é a sua energia!"

Carter, de 18 anos, que está aqui por problemas com drogas, acena sem vontade para Liam, que o ignora.

"Você está fingindo... ele consegue sentir!", grita Deanna.

Carter diz com voz mais alta: "Estou ficando zangado com você, cavalo."

Deanna insiste: "Você pode xingar! Que droga! Vamos! Fique com raiva!" Então, em voz mais alta, ela grita: "Seu cavalo de m***!" Dá certo: o grito espanta Liam, que dispara numa explosão de velocidade.

Parece que Trey não queria estar ali. "Trey, pense no que o deixa irritado!", diz Deanna. Trey berra e agita os braços para Liam, o que o faz correr pela arena. Sucesso!

Ao ver que Trey ainda está zangado, Deanna lhe diz que relaxe, solte o ar e se afaste da situação. Quando ele expira, o rosto relaxa, e Liam vem e cutuca sua mão com o focinho. Para Trey, é um ponto de virada.

Na cerca, Tom Sisson, diretor de liberdade condicional, assiste. Ele aprendeu muito observando o que esse programa pode fazer para ajudar os jovens que passam por um período difícil. (Oficialmente, os jovens foram levados a seu órgão como "pessoas com necessidade de supervisão"; não passaram pelo sistema de justiça criminal.) "É possível usar a nosso favor

a energia que vem das coisas ruins ou deixar essas coisas irem embora. Quem não faz isso não tem sucesso com aquele cavalo." Isso se traduz no modo como interagimos com as pessoas, explica ele.

"É a atenção plena", diz Deanna. "Se eu conseguir manter [a raiva] sob controle, senti-la e ir em frente, é espantoso o que pode acontecer."

Depois, na revisão em grupo, Deanna pergunta: "Então, vocês pegaram toda aquela raiva e a dirigiram para Liam. E aí, o que mudou?"

Eles respondem que se sentiram mais calmos, felizes, orgulhosos, tristes de se afastar de Liam.

– Quando Liam parou de correr e se aproximou de mim – conta Trey –, eu me senti especial.

– Isso é incrível. Passamos de "desrespeitado" a especial. Como você sentiu essa transição? – pergunta ela.

– Foi muito bom – respondeu ele.

– Trey, concentre-se realmente em sua energia. Apareça. Não finja que não está presente quando, na verdade, está. – Para o grupo, ela fala: – Se conseguirem se controlar, vocês serão capazes de controlar tudo o mais: o modo como os outros veem e tratam vocês. Trey poderá controlar aquela escola inteira se conseguir se controlar, fazer os professores pararem de desrespeitá-lo.

Trey está dando grandes passos. Ele diz que prometeu a si mesmo não faltar à escola e começou a se abrir sobre seus sentimentos com o pai ausente. A mãe de Trey vê nova confiança no filho. "Há pessoas por aí em quem ele pode confiar", diz ela.

"Nunca deixamos o cliente sentir que está errado ou sendo julgado", comenta Deanna. E o trabalho em equipe é extraordinário. "Eles não são os mesmos garotos que eram quando começaram. Eles nem interagiam."

HÁ UM LUGAR tranquilo à beira do bosque chamado Memory Lane, o caminho da memória, onde estão sepultados os cavalos que faleceram. Nitro, o cavalo da infância de Deanna que morreu em 2018, está ali. "Ele me ensinou muito quando eu era criança", recorda Deanna. "Agora vejo que os cavalos são espelhos nossos. Acho que meu avô via muito de si nesse cavalo."

As folhas começam a mudar de cor na floresta que cobre os morros. As cores ficarão lindas daqui a um mês – um lugar para respirar ar fresco, acariciar os cavalos, andar pelas trilhas e, talvez, encontrar um pouco daquela paz de que o avô de Deanna falava.

"Tenha um bom ano na faculdade", diz Deanna quando abraça uma voluntária que parou para se despedir. Essa voluntária começou com Deanna quando tinha 6 anos e agora tem 22. O instrutor de montaria do sítio, com 25 anos, também começou como voluntário aos 10 anos.

"O amor simplesmente brota aqui", diz Deanna. "Acho que é porque a missão é pura." ◈

THE BEST

THE BEST

A Escova de Cabelo

Mamãe queria que papai encontrasse um novo amor. Eu é que tive dificuldade com isso.

POR *Lisanne van Sadelhoff*
DO LIVRO *JE BENT JONG AND JE ROUWT WAT*

ILUSTRADO POR MEREDITH SADLER

FOI MINHA MÃE, PAOLA, que empurrou meu pai para encontrar um novo amor. Ela acabara de fazer 56 anos e seis meses tinha recebido o diagnóstico de câncer de cólon metastático.

— Anton? — disse ela àquele que era seu amor havia 40 anos.

— Diga, querida.

— Não fique muito tempo sozinho depois que eu me for.

— Mas vai demorar para você ir.

— Mas algum dia eu vou, e aí você precisa entrar num site de namoro. Lisanne pode ajudar. Encontre uma boa mulher, tudo bem? Mas me prometa uma coisa. Não saia com qualquer uma, porque é péssimo para as crianças e para as pobres coitadas.

THE BEST

Procure, encontre e ame. Papai trancou nos fundos da mente o conselho que só ressurgiu mais de um ano depois que minha mãe morreu. Aquele primeiro ano foi uma escuridão cerrada para todos nós – eu nem sabia o que era aquele tipo de escuridão até aquele ano.

Num sentido prático, papai se saiu bem. Sempre fora capaz de fazer seu ovo frito. Voltou a trabalhar, levava o cachorro para passear, fez aulas de tênis e, toda semana, punha tulipas roxas novas diante da foto da mulher – batom vermelho, enorme sorriso, olhos muito azuis, taça de vinho.

Depois daquele primeiro ano, as coisas clarearam um pouco. "Sou só eu ou está fazendo sol?", perguntou papai um dia. Não era a mudança climática, nem mesmo o tempo. Era ele e um novo estágio do luto. Eu também sentira a transição da escuridão cerrada para a penumbra.

Então ele quis. O novo amor. Estava menos preparado do que ansioso para descobrir se ainda conseguiria amar. E realmente ele não queria passar o resto da vida sozinho. Meu irmão e eu tínhamos saído de casa anos antes para estudar, trabalhar, amar. Papai ficava sozinho todos os dias. À noite, antes de se deitar, ligava a televisão para não ouvir o silêncio.

"Se não fizer isso agora, talvez não faça nunca", ele nos disse. Conversara

Papai foi claríssimo: “Se não procurar o amor agora, talvez eu fique triste para sempre.”

THE BEST

com outros viúvos que tinham permanecido solteiros para sempre. E nem era tão ruim assim. Mas eles eram tristes e solitários. Afinal, um fato doloroso da vida é que nem todos os que dizem “apareço para visitar” depois do funeral realmente aparecem.

Entendemos e incentivamos, convencidos, em silêncio, de que ele não faria nada.

Mas fez.

Papai foi claríssimo: “Se não procurar o amor agora, talvez eu fique triste para sempre.”

Assim, nós o inscrevemos num site de namoro como um remédio para a dor eterna. Papai vai me matar por escrever isso, mas ele achou necessário mentir e tirar três anos da idade. E a foto que usou no perfil foi uma da qual cortara minha mãe. Se olhar com atenção, você verá algumas madeixas louras despenteadas perto do rosto dele. Eu ri disso, porque sabia que minha mãe riria.

Os primeiros encontros dele foram inúteis, às vezes até engraçados. Certa vez, papai mandou mensagem para mim e meu irmão perguntando se era “muita grosseria ir embora depois da entrada”. Foi aí que lhe ensinei a primeira regra dos encontros: nunca saia para jantar no primeiro. Drinques são mais seguros.

Eu podia lacrar o quarto, mas era impossível não ir ao banheiro.

—

Então Moniek apareceu, e foi a entrada, o prato principal e até a sobremesa. Ela era doce, carinhosa, loura (como mamãe), professora (como mamãe), adorava roxo (como mamãe), se vestia bem (como mamãe) e papai parecia feliz com ela (como com mamãe).

Eu lhe disse que estava feliz por ele, porque achei que devia. Amigos e parentes comentavam: "Caramba, que coisa boa para seu pai!" Mas eu não tinha tanta certeza assim do que pensar. Não tinha certeza se aguentaria ver outra mulher ao lado dele. Ainda não estava nem acostumada com o vazio que minha mãe deixara.

Quando papai se apaixonou por Moniek, meu desconforto cresceu. Durante semanas, adiei o momento em que teria de conhecê-la. Papai insistiu para que eu fosse, mais de uma vez. Queria dividir sua felicidade conosco e queria saber o que pensávamos dela.

"O que você sente é importante para mim", disse ele. Compreendi. Eu sempre precisara da aprovação de papai para meus namorados. Assim, meu irmão e eu cedemos. Quis pedir a papai que não ficasse grudado nela na minha frente, mas não pedi. Não queria lhe negar sua felicidade.

Eles se grudaram, como eu me grudaria num novo namorado. Mas eu era jovem, e papai tinha 62 anos (ou 59, como dizia o perfil na internet). Moniek era doce, nos trouxe presentes, era interessada, mas não era mamãe.

Foi difícil. Mas houve um lado bom. Desde que mamãe morrera, todo fim de semana eu passava um dia com

papai. Agora, Moniek estava lá. E eu não, o que era bom. Tinha de volta meus fins de semana.

Mas o que mais me incomodava era tê-la em nossa casa. Em nossa casa. Na cama de meus pais – a cama onde eu nascera 30 anos antes. A cama para onde meu irmão e eu fugíamos das aranhas no quarto ou dos monstros em nossa cabeça.

Aquela cama agora era de papai e Moniek, e lacrei o quarto como se estivesse contaminado. O lugar que antes fora o mais seguro da casa não era mais meu.

Disse a papai o que sentia.

– Compreendo – afirmou ele. – Quer que eu peça a Moniek que não venha com tanta frequência?

Sim, por favor, pensei.

– Não, é claro que não – respondi.

EU PODIA LACRAR o quarto, mas outros lugares era impossível evitar. Como o banheiro. Tinha pavor de entrar lá, mas era impossível não entrar.

A primeira vez que fui ao banheiro depois que Moniek começou a passar os fins de semana com papai, encontrei o seu vidro de creme na prateleira de pedra azul acima da pia.

Fiquei furiosa. Muito furiosa.

Era ali que deveria estar o creme da minha mãe! E só o dela. O que Moniek estava pensando? Que poderia tomar conta de tudo? E onde estavam as coisas da mamãe? Será que ela jogou fora?

Minha barriga deu um nó, minha respiração parou, os lábios se colaram. Abri com força a gaveta de cima da bancada, onde minha mãe sempre guardara a escova de cabelo, os elásticos – onde ficaram, intocados, até então.

Olhei para baixo.

Lá estavam. Não uma escova, mas duas. A de Moniek e a de mamãe. Como irmãs, lado a lado.

THE BEST

Meu pai e Moniek ainda estão juntos e nos vemos regularmente. Às vezes, ainda é esquisito, mas conversamos sobre isso. Há espaço para nosso luto de Paola e há espaço para o amor de Moniek por meu pai.

DO LIVRO JE BENT JONG AND JE ROUWT WAT, DE LISANNE VAN SADELHOFF. © 2020 LISANNE VAN SADELHOFF, DAS MAG UITGEVERS, DASMAG.NL.

Convite inusitado

Na primavera seguinte à morte do meu pai, mamãe e eu estávamos falando sobre plantar flores perto do túmulo. Meu irmão chegou à sala pouco depois da conversa. Sem explicar nada, mamãe disse a ele:

– Pegue a pá. Vamos ver seu pai.

MARLENE ALEXANDER, CANADÁ

A Estônia se tornou um dos pontos turísticos mais fascinantes da Europa

Um país de saunas e startups

POR Violet Prieck

A colorida Tallin,
capital da Estônia,
no mar Báltico,
[illegible]

O CLIMA, NA MINHA chegada a Talin, não consegue se decidir. Enquanto ando pela murada Cidade Velha medieval da capital estoniana com Mari Toom, minha guia nesse dia, o sol e as nuvens se engalfinham. Quando chegamos a um lugar mais alto com vista, o sol leva vantagem e ilumina os telhados vermelhos e os prédios pintados, as torres, os campanários e as cúpulas que definem Talin. Sombras pendem sobre o mar Báltico a distância, e a chuva começa a cair, mas o sol se mantém: a chuva refulge em seus raios, e um arco-íris cintilante surge entre eles.

– Na África do Sul – digo –, quando há sol e chuva ao mesmo tempo, dizem que é o casamento do macaco.

– Na Estônia – comenta Mari –, dizem que é verão.

É MARÇO DE 2019, e o país sedia três anos de comemoração para marcar os 100 anos de independência, ainda que, entre aquela época e hoje, a Estônia tenha sido ocupada pela Alemanha na Segunda Guerra Mundial e depois anexada pela União Soviética até 1991. Foi uma triste interrupção na qual a Estônia, enquanto país, foi literalmente varrida do mapa. Agora, os estonianos querem que o mundo saiba quem são, o que são e onde ficam – e como, em poucos anos, se tornaram os realizadores de grandes feitos.

O país fica ao norte dos outros estados bálticos, a Letônia e a Lituânia. Culturalmente, tem pouco a ver com eles, e menos ainda com a Rússia, mas muito com a Finlândia, cujo idioma é semelhante. Em períodos diferentes, ela foi considerada o limite leste da Europa ou o limite oeste da União Soviética. Nas três décadas passadas depois que aquela pesada neblina se desfez, a Estônia se tornou um facho de progresso, onde os cidadãos têm assistência médica e educação gratuita em todos os níveis e onde declarar o imposto de renda só leva alguns minutos por ano (a taxa é igual para todo mundo: 20%).

Para a Estônia, conhecimento é

FOTO DA PÁGINA DUPLA ANTERIOR E DESTA: GETTY IMAGES (2×)

À esquerda: Rua na Cidade Velha de Talin; a igreja de São Nicolau, no fim da rua, foi construída no início do século 19. À direita: O ultramoderno Museu Nacional Estoniano, em Tartu, enfatiza a exclusividade da cultura da Estônia. Abaixo: Kalamaja é a principal área *hipster* de Talin.

poder. A Universidade de Tartu e a Universidade de Tecnologia de Talin são seu MIT e Stanford. É uma nação de ideias e de empresas novas e promissoras de tecnologia, as *startups*. "O Skype", conta Mari, "é da Estônia. Os escandinavos criaram a empresa, mas o conhecimento veio da Estônia."

Entre as *startups*, também há a Bolt (antes, Taxify), serviço europeu de compartilhamento de caronas; a TransferWise, empresa global de câmbio; e a Playtech, grande empresa de software para jogos de apostas (uma parceria estoniano-israelense). Um empreendimento chamado Robot Muralist criou um robô capaz de instalar um mural na lateral de um prédio de muitos andares em poucas horas, com o mínimo de tinta e nenhum andaime. Mihkel Joala, um dos fundadores, é mecânico e não se formou na faculdade. "Invento meditando", diz ele.

O sucesso instilou entusiasmo e otimismo. Vim apenas dar uma olhada e me interesso tanto pelo passado recente e pelas tradições antigas quanto pelas inovações e por tudo o mais que torna este lugar tão fascinante.

Para ter uma ideia de aonde vai a Estônia, visito alguns museus que mostram de onde ela veio. Junto à Praça da Prefeitura, na rua Pagari, estão as celas da prisão do KGB. Depois de descer alguns degraus de pedra, há um espaço compacto com meia dúzia de celas, e não demoro a imaginar o que acontecia ali. Prisões arbitrárias, interrogatórios,

FOTOS: VISIT ESTONIA 2X

banimento... brutalidade incompreensível associada a muito pesar.

No Museu Vabamu de Ocupações e Liberdade, a ênfase é a libertação nos anos após a Segunda Guerra Mundial. Evita-se o estilo propagandista e triunfante que, acho, banalizaria o que, de fato, foi uma luta gigantesca.

Piso na Praça da Liberdade e exploro a Cidade Velha. Na Praça da Prefeitura, as mesas do café ao ar livre estão cheias, malas de rodinhas chocalham nas ruas de paralelepípedos que não foram construídas para rodagem, e pessoas fumam escondidas num beco, como se fosse um prazer ilícito. No Valli Bar, experimento o coquetel da casa: sambuca, tequila e molho Tabasco. É um ataque ao bom senso, mas parece que sou o único ali que pensa assim.

O estilo dos prédios muda depressa fora da Cidade Velha quando me encaminho para o Mercado Estação Báltica e os bairros além. O mercado vende queijo artesanal, chocolate, produtos têxteis e lembranças. O nome vem da estação de trem ao lado, a primeira que ligou Talin a São Petersburgo, várias horas a leste.

Telliskivi é a principal área *hipster*, feiosa mas não suja, com arte evocativa nas ruas e alguns lugares excelentes para comer e beber. Sua base é a Cidade Criativa Telliskivi, empreendimento privado feito em antigas áreas industriais soviéticas que abriga cafés como Lendav Taldrik, de culinária *fusion* asiática, Pudel, bar de cerveja artesanal, e lojas de moda e *design*. Também há eventos artísticos, como uma peça recente de dança e teatro chamada "Juntos para sempre", que perguntava se o amor pode durar, com alusões a Nicolas Cage. Os estonianos são consumidores apaixonados da cultura pop americana.

Telliskivi faz parte de uma renovação maior de bairros chamada Kalamaja, e lá encontro Adam Rang, de 33 anos, que se mudou da Inglaterra para cá em 2016. Seu avô partiu da Estônia em 1944, portanto a escolha não foi totalmente aleatória; agora, ele e Anni Oviir – sua parceira, que conheceu frequentando festas em saunas – abriram uma empresa para apresentar os turistas à *saun* estoniana. A sauna dele, aberta com hora marcada, fica num subúrbio de Talin. Como leva horas para chegar à temperatura adequada, nos encontramos numa sauna pública histórica.

Embora todo hotel tenha sauna, a experiência real é principalmente comunitária. "Ela é tão central na Estônia quanto o *pub* na Grã-Bretanha", me diz Rang. Ao contrário do *pub*, as saunas não são tão acessíveis a quem é de fora. A maioria dos estonianos tem sauna em casa e considera de segunda linha as saunas públicas. Também houve uma época, não faz muito tempo, em que na verdade algumas saunas eram bordéis, e Kalamaja era uma das áreas mais questionáveis.

Na histórica Kalma Saun, homens e mulheres ficam em seções separadas. Tomamos uma chuveirada e nos instalamos. Os frequentadores se açoitam

Acima: No sul da Estônia, é possível encontrar esculturas de contos de fadas em tocos de árvores. No alto, à direita: Eda Veeroja faz um ritual em sua sauna de fumaça. À direita: A praça da cidade de Võru foi projetada como espaço urbano moderno.

FOTOS: (ESCULTURA, MULHER) TODD PITOCK; (VÕRU) VISIT ESTONIA

com feixes de galhos finos e folhosos, geralmente de bétula; dizem que a prática promove a circulação e alivia dores musculares. Eles têm muito a dizer uns aos outros – em estoniano, então não faço ideia do que seja. Faz muito calor, mas ainda assim não é bastante quente para os mais durões. Um veterano enrugado despeja água com óleo de eucalipto nas pedras quentes, que cheira bem a princípio, mas aumenta a umidade até o calor arder como flocos de pimenta na pele. Depois de nos resfriarmos numa banheira de água fria, pegamos uma cerveja e vamos para a segunda rodada. Mas sou novato, e logo tenho de sair.

FAÇO CONTATOS para ver se consigo encontrar Edward von Lõngus, o artista de rua mais famoso da Estônia, cujo trabalho vi em Telliskivi e gostei antes mesmo de saber quem era. A identidade real de Edward von Lõngus é secreta, embora eu consiga um encontro com sua representante Andra Orn. Pergunto que idade ele tem.

– Não vou nem lhe dizer se é ele ou ela – informa Orn. – Não vou lhe dar nenhuma pista.

– É você? – pergunto.

– Não – diz ela com uma risada. – Não sou eu.

– Bom, essa é uma pista.

O trabalho de von Lõngus inclui

motivos sobre a morte que conseguem injetar algum humor no tema. Também inclui personagens do folclore estoniano. "Temos dois estereótipos", explica Orn. "Somos o povo digital e o povo da floresta." A princípio, acho que ela quer questionar, mas não. Talvez uma palavra melhor seja dualidade, como sol e chuva. "O estoniano só fica realmente feliz na floresta", diz ela.

Decido passar algum tempo numa delas. Mas antes paro em Tartu, que fica duas horas ao sul. Talin é quatro vezes maior, e, do ponto de vista tartuviano, suga oxigênio nacional em excesso, uma realidade frustrante quando se considera que Tartu, dizem os moradores, instilou tanta vida no país.

"Nem se pode escrever *startup* sem Tartu", me conta um morador, e ilustra num papel: sTARTUp. A Universidade de Tartu fica no alto de um morro, acima da Praça da Prefeitura e do rio Emajõgi. O Museu Nacional Estoniano, que reabriu em 2016 num prédio reluzente de 34.000 m², narra os 11 mil anos de história do povo fino-úgrico, que inclui estonianos, finlandeses, húngaros e outros espalhados por países e fronteiras.

Tartu é uma "cidade inteligente", ou seja, todo o seu projeto pretende servir aos cidadãos e envolvê-los de um modo que, imagino, seria atraente para Cícero ou Aristóteles. "As pessoas acham que 'inteligente' significa nova tecnologia ou algo futurista, totalmente automatizado", diz Lauri Sokk, diretora da Smart City Tartu. "Mas a questão é como os cidadãos se conectam com a cidade." Pouco depois de minha visita em abril de 2019, a entidade, trabalhando com o governo local, aceitou sugestões de todos para alocar o orçamento da cidade.

DICAS DE VIAGEM

Verifique o horário dos restaurantes e a disponibilidade dos hotéis nos sites de cada um ou em visitestonia.com

ONDE FICAR

TALIN No contemporâneo **Hotel Palace** (hotels.ee/hotel-palace-tallinn); no mais tradicional Hotel Telegraaf (telegraafhotel.com), na Cidade Velha.
TARTU **Lydia Hotel** (lydia.ee).
VÕRU Perto da sauna de fumaça da fazenda Mooska, **Georgi Hotel** (georgihotell.ee).

ONDE COMER

TALIN O cardápio do **ORE** (orerestoran.ee) é sofisticado e ousado. Experimente o filé de veado com creme de beterraba e sal de zimbro (na estação). O **Pegasus** (restoranpegasus.ee) é excepcional; experimente o halibute salgado. **ÜLO** (facebook.com/Kopli16) oferece esplêndidos pratos veganos e não veganos.
TARTU **Hõlm** (holmrestoran.ee), no Lydia Hotel, oferece um prato que vale a visita: galinha-d'angola, cebola e repolho.

SAUNAS

Para mais informações sobre a cultura estoniana da sauna, visite estoniansaunas.com.

THE REST

A limpeza, o ritmo e os espaços públicos de Tartu, como a Praça da Prefeitura e a passarela ao longo do rio Emajõgi, confirmam. Os cidadãos não atravessam a rua fora da faixa e não desobedecem ao semáforo, nem quando não há carros. Certa noite, uma mulher observa que estou andando sem refletor nas roupas e me diz que posso ser multado. "Em Filadélfia", digo-lhe, para que saiba de onde venho, "a luz verde significa siga, a amarela significa vá mais depressa e a maioria dos motoristas considera opcionais os três primeiros segundos da luz vermelha."

Obra do famoso artista de rua Edward von Lõngus.

O olhar dela me faz pensar que talvez eu devesse me mudar para um lugar mais civilizado.

No dia seguinte, vou até Võru, mais ao sul, para explorar a floresta que dizem que anima os estonianos. A área é plana e densa, com bétulas, pinheiros e abetos. Há vastas extensões de charcos e pântanos, e aldeias com casas de madeira cujas comunidades falam línguas e dialetos próprios. Quase invariavelmente, os estonianos que encontro querem que eu saiba que seu país é o menos cristão da Europa, que são pagãos no coração e na prática. Acreditam que as árvores estão ligadas ao espírito dos ancestrais. Fazem belíssimas esculturas de contos de fadas com os tocos.

A tradição da sauna se baseia nos quatro elementos terrenos: pedras quentes, lagos gelados, madeira para aquecer e folhas de várias árvores, cada uma com propriedades e energia próprias. "A sauna é nossa capela", diz Eda Veeroja, que recebe visitantes em sua sauna de fumaça perto da fronteira letã. Como num churrasco, a câmara é aquecida com fumaça, e Veeroja, de 57 anos, que aprendeu os costumes e a história da sauna pela tradição oral, a "saúda" com encantamentos sonoros que aumentam de intensidade quando ela convoca os espíritos da floresta.

Deito-me, deixando o suor se insinuar dentro de mim. As tábuas de madeira, o aroma dos ramos, tudo se insinua um pouco também em minha mente. Sou racionalista. Não embarco em misticismos. Ainda assim, há algo transcendente em se soltar e atingir um estado de profundo relaxamento físico.

Certo dia, enquanto ando pela floresta até uma passarela estreita sobre um pântano que se esvazia num imenso lago, me ocorre que gosto de países pequenos como a Estônia, assim como gosto de um bom livro curto. Não parece um grande compromisso, o que baixa minha resistência.

DO *BOSTON GLOBE* (2 DE MAIO DE 2019), 2019 DE TODD PITOCK

© TODD PITOCK

THE BEST

Um bombeiro paraquedista se lança rumo ao ponto de pouso perto da fumegante floresta boreal do Alasca.

Quando a floresta pega fogo, essa equipe de elite salta em lugares perigosos para combater o incêndio

POR *Mark Jenkins*
DA NATIONAL GEOGRAPHIC

OS PARAQUEDISTAS DA FUMAÇA

O sol ainda está alto no céu de verão do Alasca quando o chamado chega às 21h47. As sirenes gemem e oito bombeiros paraquedistas correm para se vestir. Já de bota de lenhador, calça verde-escura e camisa amarelo-vivo, cada homem praticamente pula dentro do macacão de kevlar.

"Primeira turma, embarcar!", berra uma voz no alto-falante. Itchy, Bloemker, O'Brien, Dibert, Swisher, Koby, Swan, Karp e Cramer são os primeiros homens na lista de salto. Eles têm passado as noites quase todas junto ao balcão de operações da base de Fort Wainwright, contando piadas e implicando uns com os outros, aguardando com ansiedade e empolgação a hora de saltar de um avião para combater um incêndio florestal.

Agora, têm exatamente dois minutos para se vestir e embarcar. É uma rotina bem treinada: as mãos voam com agilidade, prendendo protetores de joelho e queixo, fechando os macacões, afivelando os pesados arneses de náilon. Os macacões estão pré-carregados com equipamento: num bolso grande de uma das pernas há uma capa de chuva e um painel solar. O bolso da outra perna contém barrinhas de granola e 50 metros de corda, mais um dispositivo de rapel caso o pouso aconteça no alto de uma árvore. Um bolso bem grande na traseira contém uma barraca e um saco para o paraquedas.

Os outros paraquedistas logo os cercam, ajudando-os a pôr o paraquedas principal e o de reserva. Então cada homem pega seu capacete de salto, com uma máscara parecida com uma gaiola a fim de proteger o rosto na descida entre os galhos, e a bolsa pessoal de equipamento, que contém um litro d'água, luvas de couro, capacete rígido, sinalizador para acender fogo de encontro, faca, bússola, rádio e um saco de alumínio especial que serve de abrigo de último recurso contra o fogo.

Dois minutos depois da sirene, eles caminham pela pista, cada um levando quase 50 quilos de equipamento e suprimentos. Parecem desajeitados e sobrecarregados, mas cada homem leva um conjunto de itens essenciais cuidadosamente selecionados e testados de que um bombeiro precisa para combater incêndios e sobreviver a eles nas florestas mais remotas e difíceis do mundo.

As turbinas gêmeas do cargueiro Dornier 228 acordam rugindo enquanto as carregadas figuras cáqui entram em fila indiana pela porta lateral até a barriga do avião, carregada com caixotes de equipamento de combate

FOTOGRAFADO POR ©NATIONAL GEOGRAPHIC IMAGE COLLECTION

THE BEST

Os bombeiros chegam a saltar de uma altura de cerca de 900 metros.

a incêndios que serão lançados com eles. O avião decola, e o despachante passa pelo rádio as coordenadas do incêndio. Tempo de viagem: uma hora e 28 minutos.

Fotografado por Mike McMillan, membro da equipe, um dos tripulantes mira um local de pouso perto da cauda do fogo, onde ele começou junto de um grupo de chalés. A coluna ondulada de fumaça assinala um fogo "devorador", que se espalha rapidamente e "disparou na corrida", diz McMillan.

Faz barulho demais para falar, e os homens ficam sentados em silêncio, cada um sozinho com seus pensamentos atrás da máscara. Eles não sabem aonde vão nem quanto tempo ficarão lá. Não sabem o tamanho do incêndio nem se os ventos serão perigosos. Só sabem que vão para a batalha contra uma das forças mais selvagens e imprevisíveis da natureza.

Quando o observador Bill Cramer ergue a mão para pedir uma última verificação, cada homem executa a meticulosa conferência final do parceiro de salto.

Eles sobrevoam o Círculo Polar Ártico, na borda sul da cordilheira Brooks Range, quando veem uma nuvem de fumaça subindo da floresta escura, resultado da queda de um raio. Cramer abre a porta de salto e se inclina na esteira aerodinâmica para avaliar: "Incêndio número 320, seis hectares, 70% ativo, queimando

Os bombeiros usam abafadores – tiras de borracha rígida em hastes flexíveis – para bater o líquen e o capim ardentes para dentro do musgo, úmido com o derretimento do *permafrost*.

THE BEST

abetos negros com vegetação rasteira de líquen-de-rena, onze estruturas nas margens norte e oeste do lago Iniakuk, 2,5 quilômetros a oeste."

O piloto voa em círculos a 450 metros de altitude. Cramer identifica o local do salto e larga três serpentinas de papel. As três tiras de cor viva – amarelo, azul e laranja – se desenrolam no céu para que ele avalie a velocidade e a direção do vento.

"Para a porta", grita Cramer. O primeiro homem na lista de salto, Jeff McPhetridge, 49 anos, chamado de Itchy, se senta com os pés pendurados fora do avião. "Preparar!", grita Cramer, e um momento depois lhe dá um tapa no ombro. McPhetridge se lança do avião. Três paraquedistas o seguem. Na segunda passada, os quatro homens restantes caem no céu. Seus paraquedas vermelhos, brancos e azuis fazem círculos sobre a floresta em chamas como mariposinhas que sobem no ar acima da fogueira do acampamento, cada homem manobrando seu velame no vento. Um a um, os bombeiros voam rumo à fumaça.

Os oito homens que descem do céu podem traçar sua "árvore genealógica" profissional a partir de um raio que atingiu uma árvore a leste do Parque Nacional de Yellowstone em agosto de 1937. A descarga provocou um pequeno incêndio que começou

a avançar pela floresta e acabou se transformando no tristemente famoso Incêndio de Blackwater, que matou 15 bombeiros e queimou quase 700 hectares. Uma investigação do Serviço Florestal dos EUA concluiu que a única maneira de evitar essas tragédias era atacar os incêndios florestais enquanto ainda fossem pequenos.

Na década de 1930, o Serviço Florestal começou a testar a viabilidade de mandar equipes pequenas pularem de paraquedas em áreas remotas, e, em 12 de julho de 1940, os primeiros bombeiros paraquedistas foram enviados para o incêndio de Marten Creek, na Floresta Nacional Nez Percé, no estado de Idaho. Nas décadas seguintes, o Serviço Florestal criou sete bases de bombeiros paraquedistas, e o Bureau of Land Management (escritório de gestão territorial dos EUA) criou duas, inclusive a do Alasca. Hoje, cerca de 450 bombeiros paraquedistas ativos são enviados pelas bases aos incêndios florestais.

"Aqueles primeiros anos provaram que mandar homens a um incêndio do tamanho de uma sala, e não com milhares de hectares, poupava dinheiro, floresta, vidas e propriedades privadas", explica Chuck Sheley, paraquedista aposentado e vice-presidente da National Smokejumper Association (Associação Nacional de Bombeiros Paraquedistas). "O mesmo princípio ainda se aplica hoje."

Com o tempo, surgiu o debate sobre a necessidade de manter bombeiros paraquedistas na maior parte dos Estados Unidos, pois o avanço imobiliário se espalhou para áreas antes remotas. Hoje, 90% dos incêndios começam a um quilômetro de uma estrada, e a maioria é acessível por veículos terrestres. Mas no vasto interior do Alasca a imensa maioria das terras só pode ser acessada pelo ar. Muitos incêndios remotos não são apagados, porém quando ameaçam vidas e propriedades os bombeiros paraquedistas continuam a ser a tropa da linha de frente.

"SÓ ESCOLHEMOS PESSOAS CAPAZES DE CONTROLAR OS NERVOS E TER BOM DESEMPENHO SOB ESTRESSE."

THE BEST

O treinamento dos bombeiros paraquedistas do Alasca é um dos mais exigentes do mundo. Das cerca de 200 pessoas que se inscrevem todo ano, umas dez são selecionadas como recrutas. Os candidatos mais competitivos têm cinco a dez anos de experiência no combate a incêndios florestais e conseguem fazer 60 agachamentos, 35 flexões, 10 flexões de braço na barra, correr 2,5 quilômetros em 9 minutos e 20 segundos (ou 5 quilômetros em menos de 22 minutos e 30 segundos) e carregar

uma mochila de 50 quilos por 5 quilômetros em menos de 55 minutos. Para manter o emprego, cada bombeiro paraquedista precisa ser aprovado todo ano numa versão dessa prova. (Atualmente, todos os 64 bombeiros paraquedistas do Alasca são homens, embora no passar dos anos tenha havido sete mulheres.)

"Só escolhemos pessoas capazes de ter bom desempenho sob estresse", diz Robert Yeager, ex-instrutor de recrutas. "Gente que consiga controlar o nervosismo, a ansiedade e a adrenalina, disposta a aceitar desafios de vida ou morte."

Os que são aceitos para as cinco semanas de treinamento já sabem combater incêndios, mas têm de aprender habilidades avançadas com o paraquedas: como se ajustar e reagir com rapidez e exatidão a numerosas variáveis que mudam constantemente, como o vento, o terreno, o estado do paraquedas, a zona de pouso. Os recrutas dão pelo menos 20 saltos de treino, filmados e criticados. Quarenta por cento dos treinandos não são aprovados.

Mas os que passam se tornam membros de uma fraternidade de elite que inclui Willi Unsoeld, um dos primeiros americanos a subir o monte Everest; Stuart Roosa, piloto do módulo de comando da missão Apolo XIV; Ken Sisler, oficial de inteligência morto no Vietnã que recebeu a Medalha de Honra; e Deanne Shulman, que, em 1981, se tornou a primeira mulher a entrar para o grupo.

Os bombeiros paraquedistas pousam a menos de 50 metros do incêndio agora chamado de 320, rolando sobre os quadris para absorver o impacto. Em poucos minutos, já embalaram o paraquedas. Os caixotes com o equipamento de combate ao fogo – motosserras, pás, abafadores, Pulaskis (combinação de machado com enxó) – estão caindo na zona de pouso. Os homens mal têm tempo de abrir as

OS HOMENS APAGAM O FOGO COM ABAFADORES, MAS AS CHAMAS VOLTAM NA MESMA HORA.

caixas antes que o vento mude. "De repente, o vento vinha do sul e não do norte", me diz depois McPhetridge, comandante designado para o incidente. "Ficamos com medo de que o fogo nos flanqueasse."

Os homens não têm tempo de recolher os paraquedas da carga. Em vez disso, vão direto para o fogo. As labaredas sobem pelos abetos e inflamam o ressecado líquen-de-rena. A fumaça se despeja pela floresta. Os homens começam a bater a borda do fogo com abafadores – varas com tiras grossas de borracha na ponta –, mas o verão foi seco, e o líquen forma um leito de 15 centímetros de material

Em outro incêndio no Alasca, Ty Humphrey, comandante de incidentes, se comunica com o piloto enquanto os integrantes da guarnição soltam o paraquedas de uma árvore.

extremamente inflamável. Eles o abafam, mas as chamas rebrotam na mesma hora.

"Sem água, não se apagaria", diz McPhetridge. Os homens correm para um riacho próximo e enchem quatro reservatórios de 20 litros usando os capacetes rígidos. Evan Karp, de 36 anos, bombeiro corpulento de barba grossa e desgrenhada, monta uma bomba e começa a esticar a mangueira enquanto os outros homens correm de volta para o fogo.

McPhetridge não dá ordens nem instruções. "Todo mundo sabia exatamente o que fazer", conta ele depois. "Essa é a beleza da unidade."

Enquanto um bombeiro opera a bomba-d'água, enchendo e reenchendo os reservatórios, quatro homens atacam o flanco esquerdo e três, o direito. Os homens se deslocam pela beira do fogo, batendo as chamas, jogando água, sufocados com a fumaça.

Os bombeiros cavam aceiros, cortam árvores, esvaziam e reenchem os reservatórios sem parar. Às três da madrugada, depois de várias horas de trabalho exaustivo, completaram o perímetro do incêndio. Com as mãos e o rosto enegrecidos, enfiam-se nos sacos de dormir para algumas horas de sono. Estão de volta à linha de frente às sete da manhã. Alguns usam

Um avião Fire Boss joga água para ajudar a guarnição que combate o Incêndio 320. O aparelho recolhe e lança 3 mil litros d'água de um lago próximo em poucos minutos.

motosserras para cortar árvores verdes e expandir os aceiros em torno da borda negra e fumegante do incêndio; outros cavam com suas Pulaskis.

O ataque inicial acabou, e McPhetridge caminha pelo perímetro do fogo. São apenas 13 hectares, minúsculo se comparado aos incêndios imensos que viram manchete nos outros 48 estados do país. Mas, se não fosse controlado, queimaria talvez dezenas de milhares de hectares. Ele liga para o despachante para passar informações e lhe dizem que o quartel-general vai buscar a equipe. Uma guarnição de bombeiros de comunidades nativas do Alasca será levada de helicóptero para o trabalho de rescaldo, em que cada metro quadrado do "carvão" será examinado, escavado e molhado, a fim de garantir que o incêndio esteja completamente apagado.

Pouco antes das nove da noite do dia seguinte em que saltaram, os oito bombeiros paraquedistas são levados de helicóptero para Bettles, uma aldeola no interior do Alasca a 80 quilômetros dali. Missão cumprida.

Ou assim pensaram.

Duas coisas ruins acontecem depois que os bombeiros paraquedistas são levados do Incêndio 320. Primeiro, o equipamento da guarnição nativa do Alasca fica preso em Fairbanks, e eles não conseguem ir ao local para fazer o rescaldo. Depois, o vento passa a soprar do norte e instila nova vida nas brasas. O fogo começa a

crescer, e, na tarde seguinte à sua partida da área, os paraquedistas voltam de helicóptero. Quando chegam ao local no meio da tarde, o fogo se espalhou por 60 hectares, e eles pedem reforços. Outra equipe de oito bombeiros paraquedistas salta e, juntos, os 16 homens começam a cortar uma linha ao longo do flanco esquerdo do fogo renascido, usando o rio Iniakuk para deter o flanco direito.

Mas, por causa do tempo seco e da abundância do quebradiço líquen-de-rena, não conseguem abafar e controlar o incêndio. Sem muita água, ele não vai se apagar. Os bombeiros chamam os Fire Bosses – aviões do tipo que pulveriza plantações, equipados para transportar 3 mil litros – para bombardear as chamas. Eles se aproximam, soltam a carga de água e retornam ao lago Iniakuk; passam sobre a superfície turquesa a 130 km/h, recolhem mais 3 mil litros e vão jogá-los de novo no fogo.

Ainda assim, as chamas persistem. Agora o fogo está tão quente que se reacende logo depois de encharcado. Atiçado pelo vento, ganha ímpeto e corre como lava derretida sobre a madeira verde. São chamados aviões maiores, os CL-415, capazes de lançar 6 mil litros de cada vez, e um helicóptero com um imenso balde d'água pendurado num cabo comprido. Com várias aeronaves cumprindo missões bem-sucedidas de bombardeio de água, os homens em terra correm para abrir pela floresta um aceiro defensivo ao norte, derrubando árvores, cortando o mato, abafando as chamas. Às dez da noite, sete horas depois de saltar pela segunda vez, eles direcionaram a extremidade norte do flanco esquerdo para a curva do rio Iniakuk.

Por volta da meia-noite, os bombeiros recuam até um acampamento perto do fogo. O rosto está enegrecido de fuligem, os olhos ardem, o corpo está exausto. Cansado, cada homem prepara seu jantar na fogueira. Eles têm rações militares prontas para comer, além de latas de molho de carne, sardinha e montes de barras de granola. Mas o prato típico é presuntada frita lentamente sobre as brasas com cebola e pimentão fresco.

Os homens matam mosquitos e franzem os olhos para o fogo. Suas roupas estão cobertas do sal do suor, mas alguém sempre se dispõe a contar uma história. Como a vez em que David Bloemker luxou o ombro. A temporada terminara no Alasca, e ele estava em Montana, saltando de paraquedas num incêndio na Floresta Nacional de Kootenai.

"Então o vento parou, e havia um tronco que eu não tinha visto num lugar ruim", conta Bloemker, de 45 anos, que passou duas décadas como bombeiro paraquedista. "Caí depressa demais. A ponta do pé se prendeu numa touceira de capim-de-urso. Esmaguei o ombro e lesionei o lábrum. Tive de andar uns três quilômetros até onde um helicóptero pudesse pousar."

Os homens fazem que sim em

silêncio; a maioria já ouviu o caso. Essas histórias são mais do que diversão; são um modo de os bombeiros paraquedistas aprenderem uns com os outros. As lições de combate a incêndios imprevisíveis no mundo real, em lugares remotos, são numerosas demais para encaixar em poucos anos de treinamento. Mudanças de vento assustadoras, brasas de antigos incêndios que sobrevivem ao inverno só para se reacender na primavera, defeitos no paraquedas principal e reserva, enguiço das motosserras, colegas que nunca voltam para casa depois da última missão: essas e outras são recolhidas em longas carreiras e transmitidas a bombeiros exaustos em torno de fogueiras como aquela.

Bloemker se levanta, joga no fogo o que sobra em sua caneca de lata e ajusta o revólver Smith & Wesson calibre .44 no cinto. A arma provoca outra história.

"Estávamos bem no interior, perto do lago Bear, vejam só, lago do urso. Tinham dito que havia um urso acostumado com a presença de seres humanos na área, invadindo cabanas. Quando apagamos o incêndio e voltamos ao acampamento, vimos que um urso mexera nas coisas. No dia seguinte, o urso voltou e rasgou uma das barracas. Ligamos uma motosserra e o assustamos. Naquela noite, o urso voltou, mas dessa vez não conseguimos assustá-lo. Ele começou a ficar agressivo, perseguindo alguns rapazes entre as árvores. Fez um ataque em falso. Depois, um segundo ataque em falso. No terceiro movimento agressivo, me encaixei na forquilha de uma árvore e lhe dei um tiro entre os olhos."

A história é um lembrete de que, no mato, o fogo não é o único adversário. Mas, nessa hora, alguns dos homens sujos de fuligem estão profundamente adormecidos.

ATRÁS DOS HOMENS, O VENTO MUDA E PROVOCA UM NOVO INCÊNDIO QUE AMEAÇA CERCÁ-LOS.

Os bombeiros paraquedistas voltam ao Incêndio 320 às sete da manhã, mas durante a noite o vento mudou de novo. O incêndio explodiu para 240 hectares. Agora as chamas lançam brasas a centenas de metros no ar e no outro lado do rio. Rapidamente, fica decidido que o outro lado do rio é indefensável, e os homens começam a abrir um aceiro ao sul para fechar o flanco esquerdo. Labutam por horas, respirando fumaça, cuspindo cinza, suando nas roupas imundas.

Mas "Big Ernie", nome que os bombeiros dão ao caprichoso deus dos incêndios florestais, tem um senso de humor distorcido. Quando estão quase ancorando o flanco esquerdo ao rio, o vento lança o fogo para o sul,

Um bombeiro retorna de um incêndio.

pela margem oposta desprotegida, e passa a soprar brasas para oeste, atravessando o rio de volta, plantando entre os homens um novo incêndio secundário que ameaça cercá-los.

Os bombeiros têm de ficar hipervigilantes com essas mudanças, diz McPhetridge. "Não dá para controlar o vento. A gente pode morrer."

O incêndio secundário logo se espalha em todas as direções. A maioria dos homens vai para o sul, na tentativa de contornar o lugar. Dois homens com motosserras cortam tudo à vista ao longo da beira das chamas. Parte da guarnição arrasta os troncos não queimados até as áreas verdes para privar o fogo de combustível adicional. Outros usam abafadores nas chamas ao longo da parte carbonizada. Os Fire Bosses ribombam no céu a cada quatro minutos, lançando água. Os homens recuam, mas mesmo assim se encharcam.

Depois de horas de trabalho frenético, as bordas norte e oeste do novo incêndio secundário estão quase sob controle, mas agora as chamas uivam para o sul com o vento norte. Os 16 bombeiros paraquedistas não conseguem ficar à frente do fogo. Sua única opção é recuar antes que a rota de escape seja cortada.

No dia seguinte, o fogo cresce para 600 hectares. Os bombeiros são forçados a passar do ataque à defesa. Um dos paraquedistas veteranos lamenta que a guarnição esteja sendo removida do incêndio antes de extingui-lo completamente. "Nós o pegamos com 13 hectares", diz. Pesarosos, os bombeiros paraquedistas chamam isso de "pegar e largar".

Agora, sua única meta é proteger as poucas cabanas e a pousada do lago Iniakuk. Com um hidroavião Zodiac, eles levam mangueiras, bombas-d'água e borrifadores a todas as estruturas no lago. As bombas são colocadas no lago, e os borrifadores instalados para proteger o telhado das cabanas.

Jeff Poor é o dono da cabana mais próxima do fogo. O enrugado caçador, que era da Costa Leste dos EUA mas "fui o mais longe que pude", construiu sua cabana em 1976. "Muito contente

de ver esses bombeiros!", alegra-se Poor, que vende suas peles – lobo, marta, lince – a compradores russos. "É sempre bom ter ajuda."

Pat Gaedeke, que, em 1974, construiu com o marido a pousada na extremidade do lago, foi quem chamou os bombeiros. Ela mal se aguenta de tanta alegria. "Não consigo acreditar em todos os recursos que estão usando para nos ajudar", diz ela.

Finalmente, depois de instaladas dúzias de borrifadores e milhares de metros de mangueira, cada estrutura está protegida dentro de meio círculo de encanamento capaz de encharcar o terreno e impedir que se queime.

Os bombeiros paraquedistas voltam ao acampamento às dez da noite. Exaustos, espalham-se em torno da fogueira. Latas de pêssego em calda passam de mão em mão, e os homens pegam as metades escorregadias com os dedos enegrecidos. Um naco de queijo também roda; cada homem corta um pedaço com a faca. "Ei, gente, vocês se lembram daquela vez...", e alguém começa uma história.

Os oito bombeiros do ataque inicial acabaram passando 16 dias no incêndio do lago Iniakuk antes de serem liberados. O fogo queimou quase 15 mil hectares, mas todas as estruturas da área foram salvas. "O incêndio durou o verão inteiro e ainda ardia quando partimos em setembro", revela Pat Gaedeke. "A mãe Natureza finalmente o apagou quando começou a nevar."

DE *NATIONAL GEOGRAPHIC* (MAIO DE 2019), © 2019 NATIONAL GEOGRAPHIC

THE BEST

Quem era?

Um colega estava sendo perturbado por um porco-espinho que derrubava as garrafas de leite do lado de fora da casa e o acordava.
Para provar que não era sonho, decidiu tirar uma fotografia da criatura em ação. Uma noite, ao ouvir o som do vidro rolando no concreto, pegou a câmera, abriu a porta correndo e bateu a foto – de um leiteiro muito surpreso.

DAVE BANKX, GRÃ-BRETANHA

Meu filho tocava piano e notou que meu neto escutava atentamente.
– Toquei essa para você quando estava na barriga da sua mãe!
– Ah – disse seu filho, espantado –, então era você?!

MARCELLA LEWIS, EUA

ENRIQUEÇA
SEU *vocabulário*

Os antropônimos abaixo são de origem germânica e muitos chegaram à Península Ibérica junto com os visigodos. Alguns eram títulos ou apodos de líderes ou chefes militares. Determine o respectivo significado. Respostas no verso.

POR *Ricardo Salles*

1. Américo
A: chefe do reino; **B:** grande cavaleiro;
C: milagre da vida.

2. Ataulfo
A: urso que governa; **B:** lobo que governa;
C: cavalo que governa.

3. Bernardo
A: forte como a águia; **B:** forte como o urso; **C:** forte como o cavalo.

4. Bruno
A: pálido; **B:** louro; **C:** moreno.

5. Carlos
A: varonil; **B:** nascido de novo;
C: que tem mãe nobre.

6. Clóvis
A: guerreiro jovem; **B:** guerreiro célebre;
C: guerreiro que tem uma só perna.

7. Cremilda
A: que bem maneja a espada;
B: guerreira muito corajosa e exemplar;
C: que luta com máscara.

8. Dagmar
A: linda como a Lua; **B:** luz do poente;
C: aurora.

9. Eberardo
A: forte como o javali;
B: esperto como o gavião;
C: veloz como a gazela.

10. Edmundo
A: defensor das fronteiras;
B: defensor dos exércitos;
C: defensor das riquezas.

11. Eurico
A: senhor dos exércitos; **B:** senhor da lei;
C: senhor do mundo.

12. Frederico
A: senhor da paz; **B:** senhor da guerra;
C: senhor do ouro.

13. Guilherme
A: governante voluntário;
B: que governa na guerra;
C: governante estrangeiro.

14. Odorico
A: paupérrimo; **B:** sapientíssimo;
C: riquíssimo.

15. Tancredo
A: feliz e bonito; **B:** prudente;
C: consagrado pela espada.

THE BEST

RESPOSTAS

1. Américo **A** chefe do reino (a forma germânica é Amalrich, com os elementos *amal-*, 'principal, chefe', e *rik-*, 'domínio, reino').

2. Ataulfo **B** lobo que governa (nome visigótico; formado dos elementos *atha-*, 'governo', e *ulf-*, 'lobo').

3. Bernardo **B** forte como o urso (a forma germânica é Bernhard, com os elementos *bero*, 'urso', e *harti*, 'forte', ambos no antigo alto alemão).

4. Bruno **C** moreno (na raiz germânica primitiva, *brun* [cf. antigo alto alemão *brun*], 'escuro, amarronzado').

5. Carlos **A** varonil (a forma germânica é Karl; propriamente, designa o homem adulto, casado [pai], livre; na língua moderna, há *Kerl*, o 'cara', o 'camarada').

6. Clóvis **B** guerreiro célebre (nome de um rei dos francos [*Clodowech*]; formado de *chlodo-*, 'afamado, célebre', e *wech*, 'guerreiro').

7. Cremilda **C** que luta com máscara (a forma germânica é Kriemhilde, com os antigos elementos *grima*, 'máscara' [também, 'elmo'], e *hiltja*, 'luta').

8. Dagmar **C** aurora (forma germânica idêntica; o elemento *dag* é 'dia' e *mar* parece indicar algo ou alguém que é belo como certa coisa; seria, assim, uma forma metafórica para 'aurora', uma parte muito bela da manhã).

9. Eberardo **A** forte como o javali (a forma germânica é Eberhard, com os elementos do antigo alto alemão *ebur*, 'javali' [*Eber*, na língua moderna], e *harti*, forte).

10. Edmundo **C** defensor das riquezas (nome anglo-saxão, Edmund, formado dos elementos *ead*, 'bens, riquezas', e *mund*, 'proteção').

11. Eurico **B** senhor da lei (propriamente, significa 'justo, correto', formado dos elementos *aiwa*, 'correção', e *rik-*, 'chefe [do reino]').

12. Frederico **A** senhor da paz (a forma germânica é Friedrich, com os elementos do antigo alto alemão *fridu*, 'paz' [*Friede*, na língua moderna], e *rik-*, 'príncipe, senhor').

13. Guilherme **A** governante voluntário (a forma germânica é Wilhelm, com os elementos do antigo alto alemão *willio*, 'vontade' [*Wille*, em alemão moderno], e *helm*, 'elmo', metáfora para 'príncipe, senhor').

14. Odorico **C** riquíssimo (formado dos elementos germânicos antigos *odo-*, 'bens, riquezas' [cf. *ead*, em anglo-saxão – v. 10, acima], e *rik-*, 'senhor [do reino]').

15. Tancredo **B** prudente (formado dos elementos germânicos antigos *dank-*, 'pensar, julgar', e *rad*, 'conselho, advertência'; é, assim, o que pensa [e age bem] aconselhado).

Some seus pontos

4–9: Bom; **10–12:** Excelente;
13–15: Excepcional.

THE BEST

QUIZ

POR *Paul Paquet*

1. Qual a única pessoa a ganhar um Pulitzer, um Oscar, um Nobel e um Grammy?

2. Marie Bracquemond, Berthe Morisot e Mary Cassatt foram as "trois grandesdames" de que movimento artístico?

3. Que líder religioso, pelo que se conta, cresceu na antiga cidade de Kapilavastu e saiu de lá aos 29 anos?

4. Que grupo musical do Reino Unido foi um dos primeiros a tocar rock no Carnegie Hall em 1964, começando com "Roll Over Beethoven"?

5. Que compositor alemão publicou músicas da irmã, Fanny, como suas?

6. Odete e Odile são, respectivamente, protagonista e antagonista de que balé de Tchaikovski?

7. Qual destas formas de radiação eletromagnética tem frequência mais alta: luz visível, micro-ondas ou ondas de rádio?

8. Descendente da família real coreana e um dos vários que se declaram herdeiro do trono, Yi Won trabalhou em que empresa até 2005?

9. Seguundo a ONU, qual é a carne mais consumida no mundo, embora muitos não a comam de jeito nenhum?

10. Em obediência à anonimidade dos membros, que entidade tem como um dos fundadores Bill W.?

11. De acordo com a família, o cozinheiro Ali Ahmed Aslam inventou o tikka masala de frango em seu restaurante de que cidade?

THE BEST

12. Quem recebeu crédito de roteirista do filme *Cats* de 2019, apesar de ter morrido em 1965?

15. A foca-da-groenlândia é uma gracinha, mas corre risco de extinção?

13. Com que país a Alemanha tem a sua maior fronteira?

14. O Museu Nacional de História e Cultura Afro-americanas, nos EUA, mostra um xale que a rainha Vitória deu a que soldado, enfermeira e ativista?

© ISTOCK.COM/MUDMANDAVE

Respostas: 1. Bob Dylan. **2.** Impressionismo. **3.** Sidarta Gautama (Buda). **4.** Os Beatles. **5.** Felix Mendelssohn. **6.** *Lago dos Cisnes*. **7.** Luz visível. **8.** Hyundai Home Shopping. **9.** Carne de porco. **10.** Alcoólicos Anônimos. **11.** Glasgow, Escócia. **12.** T. S. Eliot. **13.** Áustria. **14.** Harriet Tubman. **15.** Não. A União Internacional pela Conservação da Natureza a classifica como espécie pouco preocupante.

DESAFIO SELEÇÕES

Pontos de vista

DIFICULDADE MODERADA As nove imagens entram na tabela de maneira que as descrições nas bordas sejam verdadeiras para a primeira imagem da linha ou coluna correspondente, na direção da seta. Não pode haver mais do que uma imagem por célula. Onde fica cada uma?

(PONTOS DE VISTA) DARREN RIGBY; (UM CADEADO) FRASER SIMPSON; (ILUSTRAÇÃO DO COFRE) ISTOCK.COM/VECTORPOWER; (TÃO FELIZES JUNTOS; MEANDROS) DARREN RIGBY; (A ÚLTIMA VITÓRIA DO ZÉ DA FRAUDE) RODERICK KIMBALL;

Um cadeado

DIFICULDADE MODERADA O cadeado do cofre tem um código de seis algarismos. O segundo algarismo é igual ao quinto mais dois. O terceiro é o dobro do primeiro. O quarto e o quinto, somados, dão o sexto. O quarto algarismo é o quinto menos dois. Se todos os algarismos somam 29, consegue descobrir o código do cofre?

Tão felizes juntos

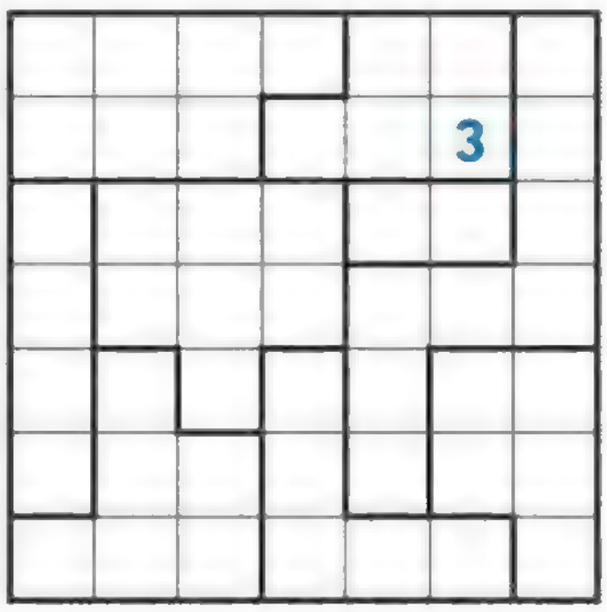
FÁCIL Você e um grupo de amigos estão prestes a se sentar, em ordem aleatória, em torno de uma mesa circular, sem cadeiras extras. A probabilidade de que a sua melhor amiga se sente a seu lado é igual à probabilidade de que não se sente. Quantas pessoas há no grupo?

A última vitória do Zé da Fraude

DIFICULDADE MODERADA Zé da Fraude, famoso por fraudar os mapas eleitorais municipais, vai se aposentar, mas decidiu cobrar uma última propina do prefeito Jorge Cereja. Desenhe os distritos eleitorais para que Cereja seja reeleito e não seja derrotado por Luís Celeste, o rival mais popular. Esse mapa mostra que casa apoia qual candidato. Divida a cidade em cinco distritos de cinco casas contíguas para que Cereja obtenha a maioria dos votos (pelo menos três casas) na maioria dos distritos (pelo menos três distritos). Para o distrito ser considerado contíguo, cada casa tem de ser vizinha de pelo menos outra casa; cantos em comum não contam.

Meandros

DIFICULDADE MODERADA Em cada região delineada, ponha um número inteiro em todas as células, contando a partir de 1, seguindo em ordem crescente de quadrado em quadrado. A contagem pode avançar na horizontal ou na vertical dentro da região, mas não na diagonal. Nenhum número pode tocar outro igual entre as regiões, na horizontal nem na vertical. Um número já foi dado.



RESPOSTAS:

Pontos de vista

Um cadeado

274358.

Tão felizes juntos

Cinco, inclusive você.

A última vitória do Zé da Fraude

Meandros

4	5	6	7	1	2	1
3	2	1	5	4	3	2
1	4	3	2	1	2	3
2	5	6	1	6	5	4
3	1	7	5	7	2	1
4	2	3	4	8	3	4
6	5	4	3	2	1	5

THE BEST

THE BEST

MEU PAI E EU RECONSTRUÍDOS

Trabalhar em uma reforma com meu pai me mostrou que havia mais a aprender sobre ele do que eu pensava

POR *Colleen Oakley*

ENQUANTO CRESCIA, compreendi uma coisa sobre meu pai: ele sabia tudo. Em resumo, era esse nosso relacionamento – eu lhe fazia perguntas e ele me dava as respostas. Havia mesmo um homem na Lua? Como funciona um barco a vela? Qual é a maior pontuação que alguém já conseguiu no Pac-Man?

Na adolescência, ele me ensinou coisas que eu precisava saber para sobreviver no mundo real. Como dirigir com câmbio manual. Como medir a pressão do pneu (embora o medidor que ele me deu vinte anos atrás ainda esteja intocado no porta-luvas). A faca certa para cortar um melão.

Quando fui morar sozinha, eu ligava para ele pelo menos uma vez por semana, em geral quando algo quebrava no apartamento e eu precisava consertar: o vaso sanitário, o ar condicionado, a parede, na vez em que joguei um sapato numa aranha apavorante.

Mas finalmente precisei menos dele. Eu me casei, e meu marido tinha a maioria dos conhecimentos que me faltavam sobre limpeza de calhas e aquecedores e remoção

ILUSTRADO POR AGATA NOWICKA

não destrutiva de insetos. Para todo o resto, tínhamos o Google.

Não sei como aconteceu, mas nossas conversas quando eu ligava evoluíram para sete palavras. Eu: "Oi, pai." Ele: "Oi, doçura. Vou chamar mamãe." (Porque dela eu ainda precisava: Qual é a receita de frango com parmesão? Preciso chamar o médico para ver a febre da minha filha? Você pode ler o rascunho do meu romance?)

Eu amava meu pai, é claro, mas às vezes me perguntava se talvez ele já tivesse me contado tudo de que eu precisava saber. Talvez eu tivesse ouvido todas as histórias. Talvez, depois de conhecer um homem por quarenta anos, não restasse mais nada a dizer.

Então, neste último verão, meu marido, nossos quatro filhos e eu nos mudamos para a casa de meus pais durante três semanas enquanto nossa casa era reformada. Eles têm uma casa no lago, e papai me pediu que o ajudasse a reconstruir o dique do cais.

Não reclamei; era o mínimo que eu podia fazer em troca do aluguel gratuito, mas fiquei com medo. Era um trabalho braçal difícil. Ficamos molhados e cheios de areia e tenho muita certeza de que alguma bactéria fatal foi liberada das entranhas da madeira podre que arrancamos do velho muro de contenção.

TALVEZ EU SÓ TIVESSE PASSADO A VIDA LHE FAZENDO AS PERGUNTAS ERRADAS.

Mas, quando montamos o novo dique peça a peça, com meu pai sabendo exatamente o que ficava onde, eu o olhei.

– Como sabe construir diques?

A marreta pesada que ele usava parou no meio do ar.

– Passei um verão na faculdade construindo diques no litoral de Jersey.

– Foi mesmo?

Pensei que soubesse tudo sobre meu pai, todos os seus empregos aleatórios. Sabia sobre o pomar de macieiras, o verão na fábrica de raiz-forte que deixou suas mãos em carne viva e até o cargo de cozinheiro na lanchonete, onde ele aprendeu a fazer a melhor omelete do hemisfério ocidental. Mas não sabia disso.

– Foi. Agora venha cá e vou lhe ensinar a usar essa serra circular.

Enquanto ele explicava a importância de não enfiar a lâmina fundo demais (informação que logo guardei no mesmo lugar onde guardava a informação sobre o uso do medidor de pressão dos pneus), percebi que talvez a questão não fosse que não restava mais nada a dizer. Talvez eu só tivesse passado a vida lhe fazendo as perguntas erradas.

Algumas semanas depois que minha família e eu voltamos para nossa casa reformada, liguei para meus pais. Papai atendeu: "Oi, doçura", disse ele. "Vou chamar mamãe."

"Espere, pai", disse eu. "Como você está?" Terminamos conversando sobre o trabalho de consultoria que ele estava fazendo, a bateria nova que comprara para o barco a vela, o refinanciamento que meu marido e eu estávamos pensando em fazer para incluir o empréstimo da reforma da casa. Nada capaz de mudar vidas, nada capaz de abalar o planeta. Para qualquer um, parecia uma conversa normal entre pai e filha.

Mas para mim era nova. Um novo começo. Passei a primeira parte da minha vida precisando falar com meu pai. Agora, falo com ele porque quero.

THE BEST

A primeira palavra "americana"

Em uma carta que mandou para casa em 1608, o explorador britânico John Smith descreveu um animal que chamou de "rahaughcum". O animal da América do Norte não tinha nome em inglês, e Smith tomou emprestados os sons usados pelos nativos algonquins. Com o passar dos anos, o nome foi simplificado para *raccoon* (guaxinim, em português), considerada uma das primeiras palavras inglesas cunhadas na América.

ROSEMARIE OSTLER, EM *SPLENDIFEROUS SPEECH: HOW EARLY AMERICANS PIONEERED THEIR OWN BRAND OF ENGLISH*

THE BEST

Dê adeus ao "Amanhã eu faço"

Se tomou a decisão de parar de procrastinar, leia isto... agora.

POR *Lisa Fields*

THE BEST

OLHAR A PILHA DE contas a pagar sempre deixa Giuseppe Del Giudice ansioso e inquieto. Com muita frequência, ele larga a papelada e varre o chão ou assiste à TV, esperando até o último momento para fazer os pagamentos. Às vezes, paga multa por atraso por causa do hábito de adiar as coisas, mas em muitos aspectos o preço emocional é pior.

"Quanto mais tempo demoro para pagar as contas", diz Giuseppe, de 58 anos, "mais a ansiedade aumenta."

Somos todos procrastinadores. "Faz parte da condição humana", explica Tim Pychyl, pesquisador dessa atitude de procrastinação e professor de Psicologia da Universidade Carleton em Ottawa, Canadá. "Um dos modos de lidar com as coisas é evitá-las, e a procrastinação se resume a isso: queremos nos sentir bem agora. E o jeito de conseguir é evitando a tarefa."

É possível procrastinar em quase todas as situações, até com tarefas agradáveis como planejar as férias. "Alguns procrastinam a faxina. Outros procrastinam fazendo faxina", conta Piers Steel, professor de Administração da Universidade de Calgary, em Alberta, Canadá.

"Quase todo mundo procrastina o testamento", diz Steel. "Quando morrem, 70% a 80% das pessoas não têm

© BRIANA JACKSON/ISTOCK

testamento ou o testamento está incompleto ou desatualizado. Isso causa situações terríveis." Mas, na verdade, a morte não é o supremo gatilho da atitude de evitar. A pesquisa mostra que as principais tarefas adiadas são limpar a casa, investir na carreira, cuidar da saúde e planejar as finanças.

No fim do dia – ou do mês! – muita gente consegue cumprir as tarefas a tempo, mas cerca de 20% são procrastinadores crônicos em casa e no trabalho. Para eles, um grande fator é o medo de fracassar, de não atender às expectativas. Kelli Saginak, do estado americano de Wisconsin, orientadora de saúde funcional de 57 anos, procrastinou durante anos a busca de um novo emprego. A incapacidade de agir simplesmente confirmou sua crença de que nunca faria nada melhor. "É puro medo de julgamentos", confessa ela. "Se não correr riscos, não decidir nem me comprometer, não terei de enfrentar julgamentos. Mas sou eu simplesmente me julgando."

Algumas pessoas adotam o hábito de procrastinar porque acreditam que agem melhor sob pressão. Mas os pesquisadores refutaram essa ideia. "Fiz uma experiência vários anos atrás e mantive os procrastinadores sob restrições de tempo", diz Joseph Ferrari, professor de Psicologia da Universidade DePaul, em Chicago. "Eles tiveram desempenho pior do que os não procrastinadores, mas acharam seu resultado melhor. Cometeram mais erros e levaram mais tempo."

Seja qual for a motivação (ou a falta dela), em geral a procrastinação não vai lhe fazer bem. Adiar a dieta ou o programa de exercícios pode aumentar o risco de doença cardíaca. Não consultar logo o médico, quando a doença é mais fácil de tratar, pode encurtar a vida. Basta pensar no que você não fez para sentir desconforto.

"Os procrastinadores sofrem nível elevado de estresse, tanto por deixar as coisas para a última hora quanto pelos sentimentos negativos e autocríticos sobre a procrastinação", adverte Fuschia Sirois, professora de

BOA NOTÍCIA: AS PESSOAS TENDEM A PROCRASTINAR MENOS COM A IDADE.

THE BEST

© REBECCA SIMPSON STEELE; ESTILISTA: MAE LANDER

Psicologia da Universidade de Sheffield, na Inglaterra. "Algumas pesquisas mostraram que esse estresse aumenta a vulnerabilidade a resfriados, problemas digestivos, insônia, enxaqueca e tensão muscular."

Uma das atividades mais procrastinadas: ir dormir. As desculpas são sempre as mesmas: "mereço relaxar" ou "quero salvar o dia fazendo algumas coisas que ainda não terminei". Mas a procrastinação na hora de dormir pode causar privação de sono, que, por sua vez, provoca obesidade, doença cardíaca e muitos outros problemas de saúde.

Eis uma boa notícia: as pessoas tendem a procrastinar menos com a idade. "Quando envelhecemos, a ilusão de imortalidade nos é arrancada", diz Steel. "Fica mais claro: quantos verões nos restam? Dez? Quinze? Eles são mesmo finitos. O que vamos fazer com cada um desses verões?"

Para quem precisa de motivação, o melhor conselho talvez seja pensar pequeno.

"Costumávamos acreditar que os comportamentos seguem a atitude, mas é possível dar a partida com um pouquinho de progresso que nos motive", sugere Pychyl. Portanto, se está procrastinando o início da rotina de exercícios, basta calçar os tênis de caminhada. Se vem adiando um projeto no trabalho, releia as anotações de seu chefe sobre ele.

Em seguida, tente mandar a si mesmo mensagens que provoquem a ação. Por exemplo, você pode usar um interruptor automático com variação de luminosidade e regulá-lo para baixar as luzes na hora de se deitar. Joel Anderson, professor-pesquisador de Filosofia na Universidade de Utrecht, nos Países Baixos, criou um experimento com esse conceito, que deu certo com a maior parte dos participantes. "Eles formaram uma intenção", diz Anderson. "'Quando as luzes começam a baixar, começo a ir me deitar.'"

Finalmente, recompense-se a cada passo dado rumo à meta. Depois da academia, tome um banho relaxante. Depois de pagar as contas, assista a seu programa favorito na TV. (Mas não tente se convencer de que o contrário vai funcionar!)

THE BEST

Consumo em looping

Minha mulher organiza essa venda de desapego agora; depois, lá vai ela fazer compras para o desapego do ano que vem.

@CRAVIN4

SORRISO FINAL

ILUSTRADO POR MIROSLAV BARTÁK

O SOM DO SEU JEITO COM A CAIXA DE SOM MAIS COMPLETA DO MERCADO

OBASOUND
A Caixa de Som 7 em 1

Ouça músicas MP3 pelo pendrive ou cartão de memória, rádio FM, celular via bluetooth. ou ligue seu instrumento na caixa, e faça um show ao vivo. Você ainda pode gravar tudo com a função "**Rec Ready**".

bateria dura até 5h

+bônus

1 Microfone
1 Alça para transporte

SATISFAÇÃO DA QUALIDADE
DE SEU PRODUTO
OU SEU DINHEIRO
DE VOLTA

FRETE GRÁTIS

de ~~619,90~~ por

3x 176,63 *sem juros*

ou **R$ 529,90** à vista

LIGUE AGORA

compre pelo site ou televendas

0800 946 1111 obabox.com/selecoes

OBA BOX

Estas ofertas são válidas enquanto durarem os estoques. Caso haja diferença de preço ou descrição do produto entre este anúncio e o do site, a condição válida e praticada será a do site. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação neste anúncio. Frete a cobrar. *A partir de 4x será cobrado juros, parcelas mínimas de R$ 50,00. Juros de 2,99% a.m. O prazo de troca é de 07 dias corridos após o recebimento de sua mercadoria. Ligue na nossa central de relacionamento e fale com a gente.

A ESCOVA ELÉTRICA DE LIMPEZA AGORA MAIS POTENTE

OBASPIN
Escova Elétrica de Limpeza

A nova ObaSpin é uma escova elétrica com uma bateria ainda **mais potente**, para te livrar de vez do esfrega esfrega na limpeza de casa. **Acabe de vez aquelas sujeiras pesadas e desagradáveis, com o menor esforço possível.**

THE BEST

BATERIA +POTENTE

ACOMPANHA
3 escovas
+ cabo extensor

SATISFAÇÃO DA QUALIDADE
DE SEU PRODUTO
OU SEU DINHEIRO
DE VOLTA

FRETE GRÁTIS

de ~~479,90~~ por

3x 133,30 *sem juros*

ou **R$ 399,90** à vista

LIGUE AGORA

compre pelo site ou televendas

0800 946 1111 obabox.com/selecoes

OBA BOX

Estas ofertas são válidas enquanto durarem os estoques. Caso haja diferença de preço ou descrição do produto entre este anúncio e o do site, a condição válida e praticada será a do site. Reservamo-nos o direito de corrigir eventuais erros de divulgação neste anúncio. Frete a cobrar. *A partir de 4x será cobrado juros, parcelas mínimas de R$ 50,00. Juros de 2,99% a.m. O prazo de troca é de 07 dias corridos após o recebimento de sua mercadoria. Ligue na nossa central de relacionamento e fale com a gente.